

給食だより

2017年4月

あけぼの保育園



生活リズム



新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。



	献立	材料	午前おやつ	午後おやつ
1 土	ハンバーグ ほうれん草の和え物 一口スパゲティ	挽肉 人参 玉ねぎ・ほうれん草 もやし・スパゲティ コーン	ヨーグルト	お菓子
2 日	休日	
3 月	親子煮 ちくわのチーズ磯部揚げ マカロニサラダ	鶏もも 卵 玉ねぎ・ちくわ チーズ・マカロニ きゅうり 人参	お菓子	お菓子
4 火	焼き魚 ジャが芋と人参のきんぴら 小松菜の和え物	ホッケ・ジャが芋 人参・小松菜 人参 コーン	フルーチェ	お菓子
5 水	ごぼうの肉巻き ひじき入り川豆腐 キャベツとツナのサラダ	豚肉 ごぼう・豆腐 ひじき 人参・キャベツ ツナ	お菓子	お菓子
6 木	煮魚 長もやし炒め シュウマイ	鯖 玉ねぎ・長もやし 人参 白滝・シュウマイ	ヨーグルト	お菓子
7 金	南蛮風魚フライ ほうれん草の和え物 春雨サラダ	鯉・ほうれん草 もやし・春雨 きゅうり 人参	お菓子	お菓子
8 土	カレー 五色和え スパゲティサラダ	鶏もも ジャが芋 人参・小松菜 もやし しめじ・スパゲティ きゅうり	フルーチェ	蒸しパン
9 日	休日	
10 月	照り焼きチキン 春雨の酢の物 ひじき煮	鶏もも・春雨 人参 きゅうり・ひじき ごぼう 白滝	お菓子	ヨーグルト
11 火	麻婆豆腐 ポテトサラダ 餃子	挽肉 木綿豆腐 人参・ジャが芋 コーン 枝豆・餃子	お菓子	ゼリー
12 水	煮魚 レンコンきんぴら 卵入りマカロニサラダ	鯖・れんこん 人参 油揚げ・マカロニ きゅうり 卵	フルーチェ	お菓子
13 木	カツ きゅうりとちくわの胡麻酢和え 切干大根煮	豚バラ肉・きゅうり ちくわ・切干大根 人参 白滝	ヨーグルト	お菓子
14 金	シチュー カボチャサラダ 茹で卵	鶏もも 白菜 ほうれん草・かぼちゃ 枝豆・卵	お菓子	サンドイッチ
15 土	魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物 切干大根煮	サバ・ほうれん草・鶏もも 人参 ごぼう	お菓子	お菓子
16 日	休日	
17 月	焼き魚 野菜の煮しめ 春雨の炒め物	鮭・れんこん ごぼう 人参・春雨 ツナ 白菜	お菓子	お菓子
18 火	ハンバーグ ポテトサラダ きゅうりとワカメの酢の物	挽肉 人参 木綿豆腐・ジャが芋 きゅうり・きゅうり わかめ	ヨーグルト	お菓子
19 水	せんべい汁 人参の子和え コロッケ	鶏もも肉 しめじ せんべい・人参 たらこ 白滝・牛肉 玉ねぎ 人参	お菓子	蒸しパン
20 木	から揚げ 卵入り春雨サラダ きんぴらごぼう	鶏もも肉・春雨 ハム きゅうり・ごぼう 人参	果物	さつまいも
21 金	ハヤシライス フロッコリーの和え物 ソーセージ天ぷら	豚もも しめじ 玉ねぎ・フロッコリー ほうれん草 コーン・魚肉ソーセージ	フルーチェ	お菓子
22 土	揚げ魚 小松菜の和え物 ひじき煮	タラ・小松菜 人参 コーン・ひじき ごぼう 白滝	お菓子	ヨーグルト
23 日	休日	
24 月	豚汁 はんぺんフライ トマトサラダ	豚バラ 白菜 ねぎ・人参 油揚げ 木綿豆腐・トマト ほうれん草 ツナ	果物	ポップコーン
25 火	ハンバーグ ジャが芋とアスパラの和え物 春雨サラダ	挽肉 レンコン 人参・ジャが芋 アスパラ ウインナー・スパゲティ きゅうり	お菓子	お菓子
26 水	誕生会 ナポリタン風焼きそば 照り焼きチキン もやしサラダ	ピーマン 玉ねぎ ウインナー・鶏もも・もやし 人参 小松菜	...	どら焼き
27 木	春巻き 大根サラダ ほうれん草の和え物	挽肉 人参・大根 人参 きゅうり・ほうれん草 しらす	ヨーグルト	お菓子
28 金	焼き魚 ササゲ炒め 筑前煮	タラ・ササゲ 人参・鶏もも レンコン ごぼう	お菓子	蒸しパン
29 土	昭和の日	
30 日	休日	