

給食だより

2018年4月
あけぼの保育園



寝ている間に下がった体温は、朝ご飯を食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。

	献立	材料	午前おやつ	午後おやつ
1日	休日	
2月	照り焼きチキン 春雨サラダ ほうれん草とえのきのお浸し	鶏もも肉・春雨 きゅうり 人参・ほうれん草 えのき	お菓子	蒸しパン
3火	焼き魚 人参のきんぴら かぼちゃのそぼろあんかけ	さけ・人参 絹さや・かぼちゃ 鶏ひき肉	ヨーグルト	お菓子
4水	麻婆春雨 もやしの卵炒め キャベツサラダ	春雨 玉ねぎ 干しいたけ・もやし 卵・キャベツ ツナ	フルーツ	サンドイッチ
5木	豆腐ハンバーグ 一口スパゲティ ポテトサラダ	豚ひき肉 人参 木綿豆腐・スパゲティ・じゃが芋 きゅうり ハム	お菓子	ゼリー
6金	ごぼうの肉巻き れんこんのきんぴら 小松菜のごま和え	ごぼう 豚バラ肉・れんこん 人参・小松菜 もやし	ヨーグルト	アメリカンドッグ
7土	すき焼き風煮 しょうまい つけ野菜	豚バラ肉 ねぎ 白菜・しょうまい・トマト フロッキー	お菓子	お菓子
8日	休日	
9月	せんべい汁 人参の子和え はんぺんフライ	せんべい 鶏もも肉 ねぎ・人参 たらこ・はんぺん	お菓子	お菓子
10火	チキンカツ もやしサラダ きゅうりとわかめの酢の物	鶏もも肉・もやし 人参・きゅうり わかめ	フルーツ	カツケーキ
11水	肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え 春雨のシーチキン炒め	豚バラ肉 ごぼう・ほうれん草 なめたけ・春雨 ツナ ビーマン	お菓子	ゼリー
12木	コロッケ 卵入りマカロニサラダ 切干大根煮	コロッケ・マカロニ 卵 きゅうり・切干大根 干しシイタケ 人参	ヨーグルト	ホットケーキ
13金	煮魚 トマトサラダ 長もやし炒め	さんま・トマト ほうれん草 ツナ・長もやし 人参	お菓子	さつま芋
14土	カレー エビフライ 小松菜のサラダ	鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ・エビ・小松菜	フルーツ	お菓子
15日	休日	
16月	煮魚 ひじきサラダ ほうれん草の和え物	さば・ひじき きゅうり キャベツ・ほうれん草	フルーツ	パン
17火	ちくわの磯部揚げ 人参のゴママヨ和え 五目煮	ちくわ・人参 ゴマ・鶏もも肉 れんこん ごぼう	お菓子	カツケーキ
18水	親子煮 マカロニサラダ つけ野菜	鶏もも肉 玉ねぎ 卵・マカロニ きゅうり・トマト フロッキー	ヨーグルト	お菓子
19木	豚汁 春巻き しらすのふりかけ	豚バラ肉 人参 白菜・春巻き・しらす ゴマ	お菓子	お菓子
20金	タンドリーチキン 春雨の酢の物 じゃが芋のそぼろあんかけ	鶏もも肉・春雨 きゅうり ハム・じゃが芋 鶏ひき肉	フルーツ	サンドイッチ
21土	焼き魚 フロッキーサラダ きんぴらごぼう	ほったけ・フロッキー もやし・ごぼう 人参	お菓子	ゼリー
22日	休日	
23月	ビーンズカレー 目玉焼き 小松菜のサラダ	鶏もも肉 大豆 玉ねぎ・卵・小松菜 人参	ヨーグルト	お菓子
24火	白身魚のフライ 人参と豆腐のサラダ 大根の鶏煮	たら・人参 木綿豆腐・大根 鶏ひき肉	お菓子	蒸しパン
25水	シチュー ケチャップウイナー 卵入り春雨サラダ	鶏もも肉 じゃが芋 人参・ウイナー・春雨 卵 きゅうり	フルーツ	バウムクーヘン
26木	ハンバーグ สปาゲティサラダ フロッキーの和え物	豚ひき肉 人参 玉ねぎ・スパゲティ きゅうり・フロッキー	お菓子	ラスク
27金	お誕生日会 炊き込みご飯 から揚げ ゆで卵	さけ しめじ えのき・鶏もも肉・卵	...	手作りお菓子
28土	麻婆豆腐 ぎょうざ ほうれん草の和え物	木綿豆腐 人参 干しシイタケ・ぎょうざ・ほうれん草	お菓子	お菓子
29日	昭和の日	
30月	振替休日	

* 行事、材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。