

給食だより

2020年4月 あけぼのこども園



～みんなで楽しく食べよう～

新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まります。園では、お友達や先生と楽しい雰囲気の中で食事をするようにしています。おうちでも、みんなで一緒に会話をしながら楽しく食事ができるようにしましょう。
また、給食では「みんなで食べるとおいしいな!」「食べることって楽しいな!」と思ってもらえるような食事を提供したいと思います。

☆ひよこ・りす・うさぎ組 **完全給食**
☆こあら・ぱんだ・そう組 **副食給食**
(ご飯は家庭からの持参となります)

★今年度より、家庭からのスプーンや箸の持参が不要となりました。給食室で洗浄・殺菌したスプーンや箸を使用します。

| | | 4月の献立 | | 午前おやつ | 午後おやつ | | | | | | | | |
|----|---|----------|-------|---------|--------|--------|----------|-------|----------|-----------|-------|-----|--------|
| 1 | 水 | さつまいも | 肉じゃが | マカロニサラダ | チーズ納豆 | お菓子 | お菓子 | | | | | | |
| 2 | 木 | 焼き鮭 | ひじき煮 | ほうれん草 | ささみ和え | フルーツ | ぶどうゼリー | | | | | | |
| 3 | 金 | ポークカレー | エビフライ | コールスロー | サラダ | フルーツ | バタースティック | | | | | | |
| 4 | 土 | 肉じゃが | 春雨 | マヨネーズ | つけ野菜 | | フルーツ | | | | | | |
| 5 | 日 | 休日 | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | せんべい汁 | 白身魚 | フライ | もやし和え | もの | しらすふりかけ | ヨーグルト | お菓子 | | | | |
| 7 | 火 | バラ焼き | おから炒め | ほうれん草 | なめだけ和え | | | お菓子 | アメリカンドッグ | | | | |
| 8 | 水 | ちくわ納豆 | 春雨 | ひき肉炒め | 小松菜 | サラダ | | フルーツ | お菓子 | | | | |
| 9 | 木 | さほみど煮 | きんぴら | ごぼう | トマト | サラダ | フルーツ | ヨーグルト | お菓子 | | | | |
| 10 | 金 | タンダーチキン | かぼちゃ | 煮 | スパゲティ | サラダ | | お菓子 | ココアトースト | | | | |
| 11 | 土 | 焼き魚(赤魚) | 切干大根 | 煮 | フロッキー | サラダ | フルーツ | お菓子 | お菓子 | | | | |
| 12 | 日 | 休日 | | | | | | | | | | | |
| 13 | 月 | 肉団子 | スープ | エビ | しょうまい | 小松菜 | ささみ和え | フルーツ | ヨーグルト | お菓子 | | | |
| 14 | 火 | たら | マヨネーズ | 焼き | もやし | ひき肉炒め | ポテト | サラダ | お菓子 | 豆腐ドーナツ | | | |
| 15 | 水 | コーン | シチュー | ケチャップ | ウインナー | コールスロー | サラダ | | ヨーグルト | お菓子 | | | |
| 16 | 木 | 豆腐 | ナゲット | ひと | ロスパ | ほうれん草 | ピーナッツ | 和え | お菓子 | かぼちゃクッキー | | | |
| 17 | 金 | 骨ごと | さんま煮 | ひじき | 煮 | 小松菜 | 和え | もの | フルーツ | いちごジャムサンド | | | |
| 18 | 土 | マーボー | 豆腐 | ギョーザ | もやし | 和え | もの | | フルーツ | お菓子 | | | |
| 19 | 日 | 休日 | | | | | | | | | | | |
| 20 | 月 | 豚汁 | ししゃも | フライ | ごぼう | サラダ | おかか | ふりかけ | ヨーグルト | お菓子 | | | |
| 21 | 火 | 焼き魚(ホッケ) | キャベツ | 炒め | トマト | サラダ | フルーツ | | お菓子 | フルーツポンチ | | | |
| 22 | 水 | 親子 | 煮 | ちくわ | 磯辺揚げ | スパゲティ | サラダ | しらす | ふりかけ | ヨーグルト | お菓子 | | |
| 23 | 木 | ごぼう | 肉巻き | 春雨 | 炒め | ほうれん草 | ごま | 和え | お菓子 | フライドポテト | | | |
| 24 | 金 | お誕生会 | 焼きそば | から揚げ | キャベツ | サラダ | つけ野菜 | | ... | カステラ | ケーキ | | |
| 25 | 土 | さんま | みりん | 焼き | ひじき | 煮 | マカロニ | サラダ | フルーツ | お菓子 | お菓子 | | |
| 26 | 日 | 休日 | | | | | | | | | | | |
| 27 | 月 | おき | 焼き | 風煮 | アジ | フライ | 小松菜 | 和え | もの | チーズ | 納豆 | お菓子 | カップケーキ |
| 28 | 火 | イカ | メンチ | もやし | たら | ごぼう | 炒め | ポテト | サラダ | ヨーグルト | お菓子 | お菓子 | |
| 29 | 水 | 祝日・昭和の日 | | | | | | | | | | | |
| 30 | 木 | チキン | カレー | ナゲット | フロッキー | サラダ | フルーツ | | お菓子 | フルーツ | ヨーグルト | お菓子 | ヨーグルト |

《朝食で3つのスイッチON!》

①あたまのスイッチON!
ごはんなどに含まれている炭水化物は、脳の活動力がアップします。

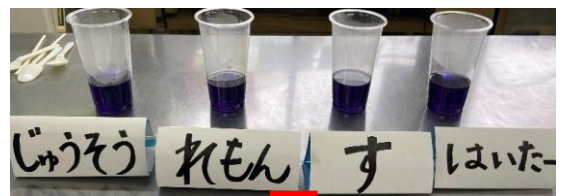
②からだのスイッチON!
朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動をはじめます。

③おなかのスイッチON!
朝ごはんを食べると胃や腸が刺激され、内臓も目覚めます。そして朝の排便習慣につながります。



《食育》～紫キャベツ～

先月の食育は、紫キャベツのゆで汁に重曹・酢・レモン汁・ハイターを入れるとどう変わるかの実験をしました。
色が変わったのを見て、「赤だー!」「お茶みたいになった!」など反応が様々で、また紫キャベツを見たことがない子も多くて、みんな興味津々でした♪



色が変わった

※行事、材料の都合などにより、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。

