



4月 給食だより

いおうほいくえん

4月の目標 楽しくたべよう

入園・進級おめでとございます。

新年度がスタートしました。みんなでおいしく、楽しく給食を食べ、心身ともに成長してくれることを願っています。一年間どうぞよろしくお祈りします。

春の旬の野菜を食べよう！

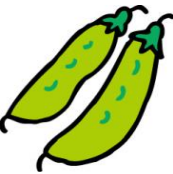
春が旬の食材には、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。春の食材をたくさん食べて、元気な体をつくりましょう！



春キャベツはビタミンKが含まれており、血液凝固促進や骨の形成に貢献しています。



アスパラにはアスパラギン酸が含まれており、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ効果があります。



さやえんどうは緑色が鮮やかで、水分がたっぷり含まれているのを選びます。



いちごはビタミンCが多く含まれており、美肌効果や風邪予防が期待できます。



たけのこは食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘に効果があります。



新じゃがは皮が薄く、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できます。

おねがい

ひまわり、ばら、たんぽぽ組さんは月曜日から金曜日はごはんを持参してください。土曜日は麺の日なので、ごはんはいりません。
★ごはんの量は3歳児から5歳児で110gが目安です。食べきれない量は個人差があります。様子を見ながら量を調整してください。

おしらせ

4月24日はクッキングです。ひまわり組さんと「桜クッキー」を作ります。エプロンと三角巾の準備をお願いします。また、爪を清潔に切っておいて下さい。



日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
2	月	チーズオムレツ・南瓜サラダ・コンソメスープ・りんご	ウインナーソーセージ	★手作りスナック
3	火	鶏肉のねぎソースかけ・きゅうりの中華和え・すまし汁・オレンジ	サラダせんべい	★シリアルおこし
4	水	八宝菜・いりこのケチャップ和え・バナナ	みかん缶	★人参蒸しパン
5	木	焼き魚・厚揚げの白和え・野菜の沢煮碗・パイン缶	棒チーズ	★麺かりんとう
6	金	みそ焼き肉・バンサンスー・南瓜の味噌汁・みかん缶	ビスコ	★野菜ポッキー
7	土	入園式		
9	月	鶏肉のもろみ焼き・ニラチャンプル・のっぺい汁・黄桃缶	サラダせんべい	★フレンチトースト
10	火	ロール蒸しのゴマネーズかけ・ほうれん草のおひたし・卵豆腐のお吸い物 パイン缶	マリー	★ポテトチップス
11	水	焼きししゃも・野菜炒め・かきたま汁・オレンジ	ヨーグルト	★お好み焼き
12	木	ビーフシチュー・温野菜のドレッシング和え・バナナ	ウインナーソーセージ	★フルーツポンチ
13	金	はんぺんのチーズフライ・春野菜のサラダ・厚揚げの味噌汁・りんご	星たべよ	★ウインナーパイ
14	土	ナポリタンスパゲティ・パイン缶	りんご	
16	月	箱入りオムライス・ほうれん草のソテー・春キャベツ入りポトフ ピーチゼリー	マリー	動物ビスケット
17	火	青じそつくね・きゅうりの昆布和え・中華スープ・みかん缶	ホットケーキ	★ほうれん草団子
18	水	麻婆豆腐・もやしのナムル・バナナ	バナナ	★フライドポテト
19	木	目玉焼き・ブロッコリーのおかか和え・はんぺんのお吸い物・オレンジ	ビスコ	コーンフレーク
20	金	魚のマリネ・ジャーマンポテトサラダ・チャブスイ・パイン缶	サラダせんべい	★マカロニあべかわ
21	土	もやしラーメン・黄桃缶	りんご	
23	月	箱入り春巻き・野菜サラダ・白身魚のお吸い物・バナナ	みかん缶	★おにぎり
24	火	れんこんバーグ・人参グラッセ・南瓜スープ・りんご	蒸しパン	★じゃがいもまんじゅう
25	水	白身魚のタルタルソースかけ・わかめのボン酢和え・きのこの味噌汁 オレンジ	マリー	★桜クッキー
26	木	シーフードカレー・マカロニサラダ・黄桃缶	バナナ	★プリンアラモード
27	金	竹輪のマヨネーズ焼き・昆布豆・春雨のお吸い物・パイン缶	星たべよ	★ポップコーン
28	土	きつねうどん・みかん缶	棒チーズ	

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。
誕生会です。たんぽぽ組以上はごはんをお願いします。
新メニューです。クッキングです。
★は手作りおやつです。