給食だより

4月号　令和5年4月4日　発行

新年度になり新しいクラスでのスタートです。最初は新しい環境の中で、園生活に慣れるまで給食が進まなかったりすることもあるかと思いますが、一人ひとりに合わせて食事の支援を行なっていくと共に、毎日の給食の時間が楽しみになるように環境作りを行っていきたいと思います。
給食だよりでは献立のお知らせの他、行事食や給食レシピ、食に関する豆知識などをご紹介致します。

規則正しい生活を送り、朝ごはんをしっかり食べましょう！！

朝ごはんは１日のエネルギー源となり、とても重要です。朝ごはんを抜いてしまうと、脳はエネルギー不足になってしまい活発に働けません。規則正しい生活習慣を心がけ、朝ごはんを食べて元気いっぱいに１日を過ごしましょう。

朝ごはんを食べると“いいこと”がいっぱいです！！！

①体の活性化

★刺激をうけて、脳が目覚めます。

②快便効果

★腸が刺激されて排便しやすくなります。

③脳のエネルギー源に

★脳は大量のエネルギー食い！！

脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝ごはんでエネルギーの補給をしないと、脳はエネルギー不足になり活発に働けません。

④生活習慣病予防になります

★１日３食食べることで肥満を防止します。

朝ごはんを抜いて、昼に一度にたくさん食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体に…→**太る原因。**

★夜更かし朝寝坊生活だと…

朝なかなか起きられず、朝ごはんを抜く。夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。

→この繰り返しが生活習慣病の予備軍に！！

管理栄養士からのひとこと

管理栄養士の前川です。あおぞら園ではできるだけお子さまの負担にならないように、徐々に完食を目指していきます。旬の食材を使用し、行事食を大切に、3名の調理員と共に食事の面からお子さまの園生活を楽しいものにできたらなと思っています。

また、今月号にも載せました朝ごはんについてですが、お忙しい時間帯だとは思いますが、お子さまが元気にあおぞら園で過ごせるように、朝ごはんを食べて登園できるようによろしくお願いいたします。

４月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
4日（火）	ごはん	米	ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	いちご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・油揚げ・味噌	
5日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干ししいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	りんご
	みそ汁	だし汁・そうめん（乾）・人参・玉ねぎ・味噌	
6日（木）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	バナナ
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	
7日（金）	ごはん	米	牛乳
	コロッケ	じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
10日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	りんご
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
11日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	豆腐のミートグラタン	木綿豆腐・にんにく・人参・玉ねぎ・なす・油・豚ひき肉・小麦粉・水・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・（バター・小麦粉・牛乳・塩）・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	いちご
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	
12日（水）	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト	
	大根と油揚げの含め煮	大根・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・白ねぎ・味噌	
13日（木）	スパゲティートマトソース	スパゲティー・油・バター・にんにく・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・水・ホールトマト缶 ・トマトケチャップ・塩・濃口醤油・粉チーズ	牛乳
	魚のピカタ	たい・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・パセリ・油・・トマトケチャップ・ウスターソース	
	付け合わせ	ブロッコリー・塩	りんご
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・じゃがいも・薄口醤油・塩	
14日（金）	ごはん	米	牛乳
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・（小麦粉・卵・パン粉）・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	大豆とひじきの煮物	大豆水煮・ひじき・人参・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	
17日（月）	そぼろ丼	米・サーモン・塩・卵・塩・砂糖・みりん・冷凍グリンピース	牛乳
	切り干し大根の煮物	油・人参・切り干し大根・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・小松菜	
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・みつば・味噌	りんご
18日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	スパニッシュオムレツ	油・卵・ウインナー・ほうれんそう・玉ねぎ・じゃがいも・プロセスチーズ・牛乳・塩・こしょう・油・トマトケチャップ	
	野菜のトマト煮	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	バナナ
	スープ	だし汁・人参・えのきだけ・乾燥わかめ・塩・薄口醤油	
19日（水）	ごはん	米	牛乳
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	みかん缶
	みそ汁	だし汁・かぼちゃ・人参・油揚げ・味噌	
20日（木）	ごはん	米	牛乳
	揚げ魚のみそ煮	たい・片栗粉・油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	
	キャベツの甘酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩	オレンジ
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	
21日（金）	カレーライス	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリンピース	牛乳
	オーロラサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ	
	スープ	だし汁・かぶ・ベーコン・人参・塩・薄口醤油	りんご
24日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚のコーンマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・マヨドレ・クリームコーン缶・粉チーズ	
	じゃがいもソテー	じゃがいも・人参・ベーコン・アスパラガス・油・塩・こしょう	りんご
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・玉ねぎ・人参・塩・薄口醤油	
25日（火）	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	ごま油・にんにく・しょうが・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・水・砂糖・濃口醤油・味噌・木綿豆腐・にら・片栗粉	
	さつまいものサラダ	さつまいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・もやし・油揚げ・人参・味噌	
26日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の西京焼き	サーモン・白味噌・みりん・砂糖・油	
	きんぴらごぼう	鶏ひき肉・酒・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	いちご
	わかめうどん	だし汁・ゆでうどん・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	
27日（木）	ごはん	米	牛乳
	すき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	バナナ
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・えのきだけ・白味噌・味噌	
28日（金）	ピラフ	米・バター・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・酒	選択ジュース
	ハンバーグ	豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・油・パン粉・牛乳・卵・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・人参・チンゲンサイ・玉ねぎ・薄口醤油・塩	