



4月の献立表



平成31年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん ジンジャーポーク ちくわとやさいのきんぴら みそしる	ロールパン コーンコロッケ もやしのナムル すましじる	だいこんめし がんもどきのにも みそしる	デニッシュパン さかなのムニエル ゴマサラダ スープ	キャベツとツナの クリームスパゲッティ ウインナーソテー ヨーグルト スープ	ツナピラフ やさいのソテー
ぎゅうにゅう かし・にゅいんりょう おかゆ・やさいに とうふに	ぎゅうにゅう ぷるぷるデザート おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク クリームパン・ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク フルーツゼリー おかゆ・やさいに にざかな	バナナミルク くさもち・ぎゅうにゅう くたくたうどん・やさいに ひきにくに	むぎちや かし・にゅいんりょう
8	9	10	11	12	13
ごはん ちゅうかふういりたまご つけもの みそしる	こめこパン さかなのからあげ わかめのあえもの すましじる	ドライカレー ほうれんそうのソテー スープ	レーズンパン とりにくのピザふう れんこんサラダ スープ	たぬきうどん はるさめサラダ ヨーグルト	ウインナーピラフ やさいのサラダ
ぎゅうにゅう かし・にゅいんりょう おかゆ・やさいに ふに	ぎゅうにゅう ヨーグルト おかゆ・やさいに にざかな	スイムミルク マカロニあべかわ・ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク バナナ おかゆ・やさいに にざかな	いちごミルク おからケーキ・ぎゅうにゅう くたくたうどん・やさいに ふに	むぎちや かし・にゅいんりょう
15	16	17	18	19	20
ごはん かわりやきざかな ちくぜんに みそしる	ロールパン えだまめのチーズボール すのもの すましじる	たけのこごはん ごもくひじきに みそしる	ゴマロール にくだんごのトマトソース わかめのサラダ スープ	スパゲッティ ナポリタン チキンナゲット ヨーグルト スープ	そうかい
ぎゅうにゅう かし・にゅいんりょう おかゆ・やさいに にざかな	ぎゅうにゅう りんごゼリー おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク コーン・スト・ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	ぎゅうにゅう ケーキ・ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	ココアミルク いちご くたくたうどん・やさいに ひきにくに	
22	23	24	25	26	27
ごはん あつあげのごまみそいため チーズ みそしる	こめこパン ようふうとりのからあげ にんじんサラダ すましじる	トマトピラフ キャベツとコーンのソテー スープ	ホワイトブレット さけのポテトやき きのこのソテー スープ	いためうどん もやしのサラダ ヨーグルト スープ	デニッシュパン ミートボール かぼちゃのサラダ ヨーグルト
ぎゅうにゅう かし・にゅいんりょう おかゆ・やさいに とうふに	ぎゅうにゅう ヨーグルト おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク アメリカンドック・ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク デコボン おかゆ・やさいに にざかな	バナナミルク むしばん・ぎゅうにゅう くたくたうどん・やさいに にざかな	むぎちや かし・にゅいんりょう
29	30		 <p>☆献立は食材により 変更することがあります。</p>		
しょうわのひ	ごはん さかなのカレーチーズやき もやしとコーンのソテー みそしる	ちゅうしょく			
	ぎゅうにゅう かし・にゅいんりょう おかゆ・やさいに にざかな	10じおやつ 3じおやつ りにゅうしょく			



給食だより

4月の目標

平成31年度 千波保育園



新しいクラスでの
給食になれよう



〈保育園給食の栄養区分について〉

	家庭 (朝食)	保育園給食 (昼食・おやつ)	家庭 (夕食)
3歳未満児	25%	50%	25%
3歳以上児	30%	40%	30%

保育園給食は子どもが1日に必要な栄養の約半分を占めています。

家庭との協力をはかり、子どもたちの健康を支えていきたいと思ひます。

最近、朝食を食べずに登園する子が見られます。朝食は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。必ず食べて登園するようお願いします。

保育園の献立は子どもの好きなものばかりではなく、少し苦手な魚や野菜などの様々な食材を取り入れています。また、保育園の給食はできるだけ手作りのものを提供できるよう心がけています。

食材はできるだけ国産のものを使用し、汁のだしは煮干や削り節、鶏ガラからとっています。離乳食には昆布からだしをとって、使用しています。

毎日の献立は、サンプルを提示しています。是非御活用下さい。

今年度も安全で美味しい給食を目指して行くので、よろしくお祈りします。

栄養士：鶴野架奈子・長谷川実来・上田瑞奈



①早寝早起きを意識しよう

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。

②朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないとぼーっとして、活力がわいてきません。朝ごはんは必ず食べましよう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはん食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。