

給食だより

4月号

2018年度 すみれ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい年度が始まりました。保育園の給食では、健やかな成長を願って、安心・安全でおいしい給食の提供に努めますので、どうぞよろしくお願いたします！

4月の行事予定

14日：食育懇談(0,1歳)
16日：郷土料理 18日：誕生会
毎週水曜日：カムカムデー

朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
 - 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
 - 噛むことで、脳が目覚める。
 - 1日の食品数が増える。
 - 胃腸が活発になり、便秘解消に。

バランスのよい食事を

(一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せ付けない、健康な体作りのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。和食の基本である「一汁三菜」の食事を心がけて健康な食生活を送りましょう。



今月の郷土料理 どんどろけ飯

材料(4人前)

米 3合
にんじん 50g
木綿豆腐 1/2丁
ごぼう 50g
干しいたけ 2枚
油揚げ 50g
ねぎ 50g
だし汁 3カップと1/3
砂糖 小さじ1
薄口醤油 大さじ2と1/2
酒 大さじ1

作り方

- ①鍋に水を入れ、豆腐を加えてひと煮立ちさせ、ザルにあげておく。
- ②豆腐を小さくちぎり油で炒め、米、ねぎ以外の材料も加え、薄口醤油を半量入れて味付けをする。
- ③炊飯器に炒めた材料を合わせ、残りの薄口醤油、鮭、砂糖、だし汁を加えて炊き上げ、炊き上がったたらねぎを加えて蒸らす。

4月 献立表

	2(月)	3(火)	4(水)カムカムデー	5(木)	6(金)	7(土)
午前	ばりんこ	にんじんせんべい	サラダせんべい	ソーセージ	ソフトせんべい	塩味せんべい
昼食	麻婆豆腐丼 たけのこの中華スープ キャベツとトマトの中華あえ	ご飯、玉ねぎの味噌汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、キャベツのおかかかえ、人参の甘煮	ちゃんこうどん ごぼうの和え物	ご飯、大根の味噌汁 さばの香味焼き じゃがたまサラダ	ロールパン、きのこの豆乳スープ、鶏のつくね アスパラサラダ、大根煮	牛丼、けんちん汁
午後	牛乳、さつまいも蒸しパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、シュガートースト	牛乳、甘夏、せんべい	牛乳、チーズおにぎり	甘夏、せんべい
	9(月)	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土)食育懇談
午前	塩味せんべい	焼きポテト	お米のせんべい	塩味せんべい	わかめせんべい	塩味せんべい
昼食	ポークカレーライス バリバリサラダ	ご飯、豚の生姜炒め じゃがいもの味噌汁 白菜ともやしのナムル ごぼうの甘煮	ツナと小松菜のトマトスパゲティ レンコンとささみの和風サラダ	ご飯、春野菜のみそ汁 さわらの塩焼き 小松菜のお浸し じゃがいものり塩和え	食パン、ジャム 春野菜のポトフ 青菜とトマトのサラダ	ご飯、じゃがいものすまし汁、豚ひき肉と根野菜のごまみそ炒め、キャベツの酢の物
午後	牛乳、ツナマヨパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、じゃが豆乳焼き	牛乳、清美オレンジせんべい	牛乳、コーンとおかかおにぎり	清美オレンジ、せんべい
	16(月)郷土料理	17(火)	18(水)誕生会	19(木)	20(金)	21(土)
午前	塩味せんべい	にんじんせんべい	サラダせんべい	ソーセージ	ソフトせんべい	塩味せんべい
昼食	どんどろけ飯 白菜の味噌汁 ささみの中華サラダ	ご飯、玉ねぎの味噌汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、キャベツのおかかかえ、人参の甘煮	鮭ご飯、白菜スープ 鶏の甘酢煮 おからとツナの炒り煮 だいこんのピクルス	ご飯、大根の味噌汁 さばの香味焼き じゃがたまサラダ	ロールパン、きのこの豆乳スープ、鶏のつくね アスパラサラダ、大根煮	牛丼、けんちん汁
午後	牛乳、さつまいも蒸しパン	ヨーグルト、お菓子	りんごジュース、いちごジャムクッキー	牛乳、甘夏、せんべい	牛乳、チーズおにぎり	甘夏、せんべい
	23(月)	24(火)	25(水)カムカムデー	26(木)お弁当箱の日	27(金)	28(土)
午前	塩味せんべい	焼きポテト	お米のせんべい	塩味せんべい	わかめせんべい	塩味せんべい
昼食	ポークカレーライス バリバリサラダ	ご飯、豚の生姜炒め じゃがいもの味噌汁 白菜ともやしのナムル ごぼうの甘煮	ツナと小松菜のトマトスパゲティ レンコンとささみの和風サラダ	ご飯、春野菜のみそ汁 さわらの塩焼き 小松菜のお浸し じゃがいものり塩和え	食パン、ジャム 春野菜のポトフ 青菜とトマトのサラダ	かやくごはん ごぼうのみそ汁
午後	牛乳、ツナマヨパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、じゃが豆乳焼き	牛乳、清美オレンジせんべい	牛乳、コーンとおかかおにぎり	お菓子、清美オレンジ
	30(月)					
午前	振替休日					
昼食						
午後						