



# こんだて

		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	おやつ	
		みんなのからだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 		
1	土	カレー・和え物・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
6	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	スキムミルク パン
7	金	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・こんにゃく・干しいたけ・かぶ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも	ジュース お菓子
8	土	クリームシチュー・果物・焼きのり	鶏肉・焼きのり	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・牛乳・小麦粉(米粉)	牛乳 お菓子
10	月	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ(米粉マカロニ)・マヨネーズ	牛乳 お菓子
11	火	魚の香り揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	魚・青のり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・キャベツ	片栗粉・油・砂糖・ごま	スキムミルク パン
12	水	★誕生会献立★ たけのこご飯・鶏の照り焼き・アスパラのおかか和え・みそ汁	鶏肉・油揚げ・かつお節・豆腐・みそ	たけのこ・人参・さやえんどう・アスパラガス・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	砂糖・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子
13	木	豚肉と根菜の甘辛煮・わかめスープ・ごまふりかけ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・えのきたけ・果物	油・砂糖・ごま	お茶 おかかおにぎり
14	金	中華風ローストチキン・粉ふきいも・かき卵コーンスープ	鶏肉・青のり・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	ごま・ごま油・じゃがいも・片栗粉	牛乳 お菓子
15	土	麻婆豆腐・和え物・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・キャベツ・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 お菓子
17	月	カレー・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
18	火	魚の照り焼き・小松菜の磯香あえ・野菜汁	魚・焼きのり・豆腐・みそ	小松菜・もやし・キャベツ・こんにゃく・人参・長ねぎ	じゃがいも	牛乳 メープルマフィン
19	水	肉豆腐・もやしの中華あえ・果物	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 お菓子
20	木	じゃがいものそぼろ煮・和風サラダ・ひじきふりかけ	豚ひき肉・かつお節・ひじき	人参・干しいたけ・玉ねぎ・こんにゃく・さやえんどう・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	スキムミルク パン
21	金	★2歳児歩き遠足 つばめ組はお弁当をお願いします★ ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・焼きのり	クリームコーン缶・ピーマン・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも	お茶 ゆかりおにぎり
22	土	親子煮・ツナサラダ・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	干しいたけ・玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールコーン缶・果物	華麩・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 お菓子
24	月	★食育の日★ 鶏肉のレモンあえ・スナップえんどうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物	鶏肉・わかめ・みそ	レモン果汁・スナップえんどう・キャベツ・ホールコーン缶・人参・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	お茶 塩昆布おにぎり
25	火	魚のかんきつ風味焼き・カラフルサラダ・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	オレソジソース・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	ヨーグルト
26	水	ボークビーンズ・アスパラとツナのサラダ・ごまふりかけ	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子
27	木	華麩の卵とじ・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・鶏卵・ちくわ	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	華麩・油・砂糖・ごま油	スキムミルク パン
28	金	グワハロー 鶏燻肉(豚肉のケチャップ炒め)・かりかり漬け・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	きゅうり・人参・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま	お茶 ごま塩おにぎり
29	土	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ(米粉マカロニ)・マヨネーズ	牛乳 お菓子
31	月	カレーうどん汁・三色ひたし・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・果物	乾麺(うどん)・油	ヨーグルトドリンク お菓子

\*3歳未満児には、午前のおやつに「牛乳またはヨーグルトなど + 果物またはお菓子など」を提供しています。

\*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。\*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

# 給食だより

令和3年4月発行



## 早寝・早起き・朝ごはん

入園・進級から1ヵ月が経ち、子どもたちも園での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることは、成長に必要な

エネルギーや栄養を補給するだけでなく、生涯にわたり元気に生活を送るために大切なことです。

### 早寝 毎日決まった時間に寝ましょう

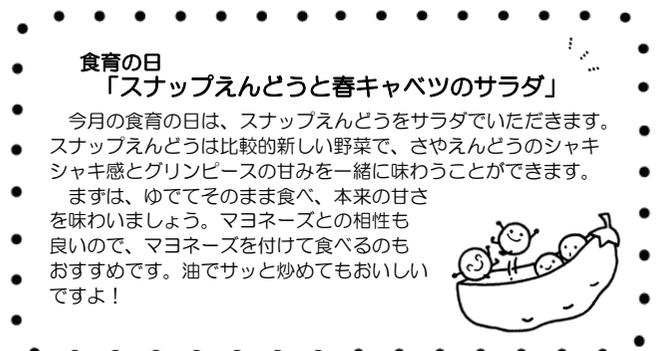
子どもの就寝時間を決めて、その時間に合わせて生活するようにしましょう。また、早く寝られるように昼間しっかり体を動かすことも大切です。夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れる原因になります。

### 早起き 朝食の30分前には起きましょう

起きてすぐはお腹が空きません。太陽を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ごはんをおいしく食べられます。

### 朝ごはん ゆっくり、しっかり食べましょう

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気とパワーがみなぎり、体を動かす準備ができます。また、脳のエネ



### 食育の日 「スナップえんどうと春キャベツのサラダ」

今月の食育の日は、スナップえんどうをサラダでいただきます。スナップえんどうは比較的新しい野菜で、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みを一緒に味わうことができます。まずは、ゆでてそのまま食べ、本来の甘さを味わいましょう。マヨネーズとの相性も良いので、マヨネーズを付けて食べるのもおすすめです。油でサッと炒めてもおいしいですよ！



5日は端午の節句です。ちまきや柏もちなどを食べて、子どもの健康と成長を祈ります。新潟で作られる三角形のちまきは「三角ちまき」と呼ばれます。三角ちまきは新潟の郷土料理です。

