

4月 給食献立予定表

令和4年4月1日
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
6	水	(入園式) コッペパン ポークビーンズ ソファール	ヨーグルト	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ じゃがいも	コッペパン	
7	木	ごはん ささみのごまフライ ひじきサラダ たまごスープ	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ ひじき するめ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米・麦	ミルクココア菓子
8	金	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	★おにぎり
11	月	コッペパン タンドリーチキン 春雨サラダ 人参スープ	牛乳 ヨーグルト	かしわ ハム	玉ねぎ きゅうり 春雨 りんご 人参	コッペパン	ぶどうゼリー菓子
12	火	竹の子ごはん 切干大根煮 じゃこの酢の物	牛乳 スキムミルク	かしわ 油あげ ちくわ しらす干し	竹の子 人参 切干大根 キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク菓子
13	水	ごはん 鮭のみそ焼き ゆかり和え 若竹汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ 色板	キャベツ もやし 人参 竹の子	米・麦	スキムミルク ★いちごジャムサンド
14	木	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト菓子
15	金	ロールパン 五目焼きそば オレンジジュース	牛乳 スキムミルク	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 竹の子	ロールパン 中華麺	
18	月	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク菓子
19	火	(お弁当の日) 0~2歳児:コッペパン ポークビーンズ	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ	コッペパン	★プリン・ア・ラ・モード
20	水	コッペパン ハンバーグ ミックスサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク 卵	牛豚ミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご ほうれん草	コッペパン スパゲティ	ミルクココア菓子
21	木	ごはん 魚のみそ煮 ごま和え 昆布佃煮 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 昆布 豆腐 わかめ 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ	米・麦	スキムミルク メロンパン
22	金	ロールパン きつねうどん シーチキンサラダ	牛乳 スキムミルク	油あげ シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ 干椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	ロールパン うどん	★ミルクくずもち
25	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム わかめ 油あげ	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ ねぎ	米・麦	スキムミルク菓子
26	火	おたのみランチ オープンサンド 白身フライ シェルサラダ キャベツスープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	ウインナー ホキ ハム	きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ キャベツ	ロールパン コッペパン シェルマカロニ	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ菓子
27	水	コッペパン 春キャベツのクリームシチュー 春雨の中華サラダ	牛乳	かしわ ハム	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 春雨 きゅうり トマト	コッペパン	★おにぎり
28	木	ごはん 魚の磯辺揚げ わかめの酢の物 えんどうのみそ汁	牛乳 卵	サワラ 青のり わかめ ちくわ 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えんどう ねぎ	米・麦	★いちごゼリー菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

日ごとに暖かさが増し、春を感じる4月。

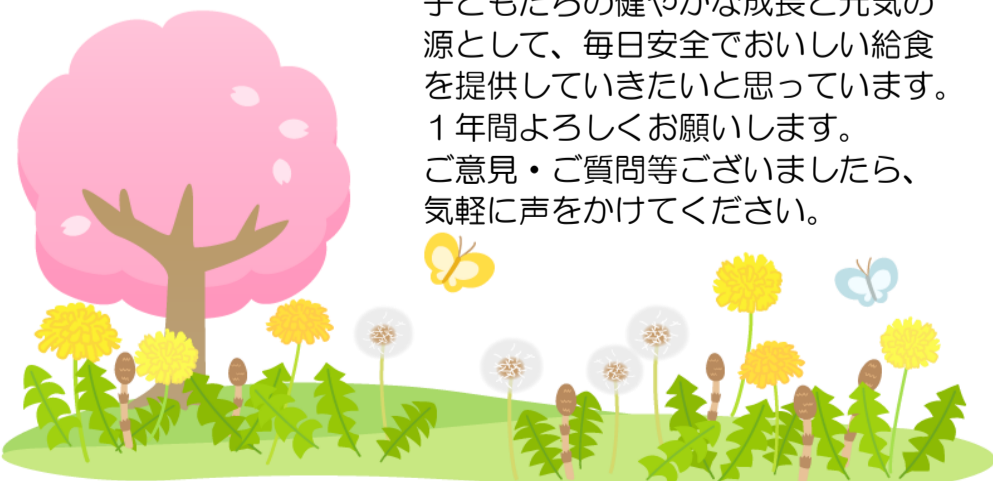


新年度がスタートしました。4月は入園・進級に伴い環境やリズムが変わったりして、子どもたちにとってストレスがかけやすい時期と言えます。

しっかり休養と栄養を摂るように心がけましょう。

新園児さんの給食開始からしばらくは、食べやすいメニューを心がけています。みんなが1日も早く園生活に慣れてくれますように、給食室から応援しています☆

子どもたちの健やかな成長と元気の源として、毎日安全でおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間よろしくお願いいたします。ご意見・ご質問等ございましたら、気軽に声をかけてください。



朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを抜いてしまうと・・・

寝ている間に失われたエネルギーが脳に補給されず、イライラしたり集中力がなくなります。体温も上昇しないので体が思うように動かず、けがにつながることも。

また腸が刺激されないので便秘の原因にもなります。その他にも、一食抜くことでほかの食事をたくさん食べることになり、肥満になりやすくなります。

子どもたちの健康と成長のために、毎日朝食をとることはとても大切です。

忙しい朝ですが、朝ごはんを食べてスタートできるように心がけましょう。

※一緒に水分もすすめてあげてください。

