

日	曜日	献立名	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき			日	曜日	献立名	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき		
			桃	赤	ひよこ	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子				桃	赤	ひよこ	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子
1	土	クロワッサン コロケ レタスサラダ パナナ 牛乳	牛乳 チーズ スティック	お菓子	こめ せんべい	牛肉 卵 白す干し ワカメ 牛乳	クロワッサン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ レタス バナナ				16	日	休日保育									
2	日	休日保育										17	月	天ぷら丼 ナムル オレンジ	牛乳 デニッシュ	牛乳 抹茶蒸しパン	エビ 卵 牛乳 小豆	米 小麦粉 砂糖 春雨 油 ゴマ油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 大葉 コーン ほうれん草 もやし オレンジ				
3	月	カレーライス 大豆サラダ オレンジ	牛乳 カルメグ せんべい	牛乳 いちごサンド	牛肉 大豆 生クリーム	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 食パン	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり グリーンピース オレンジ いちご	食パン バナナ レパールのマリアナソース 春野菜スープ	牛乳 チーズ	ヨーグルト	豚レバー 鶏肉	食パン ジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ パセリ バナナ										
4	火	食パン バナナ ハッシュドミートボール キャベツのフレンチ和え	牛乳 チーズ	さくらゼリー	鶏肉 豚肉	食パン ジャム 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん パナナ	ごはん オレンジ 千切りポテトの中華味付け 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ スティック	牛肉 油揚げ みそ	米 じゃが芋	人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ									
5	水	ごはん オレンジ みそ焼き肉 豆腐とワカメのすまし汁	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 黒豆きなこ クッキー	豚肉 みそ 豆腐 ワカメ	米 ゴマ油	人参 ほうれん草 キャベツ ネギ オレンジ	牛乳 人参 せんべい	牛乳 ちりめん チーズトースト	鶏肉 油揚げ みそ カマボコ 卵 のり 白す干し チーズ	うどん ゴマ 砂糖 食パン マヨネーズ	白ネギ ほうれん草 キャベツ 人参 バナナ										
6	木	きつねうどん 干し大根の煮物 パナナ	牛乳 とうもろこし すなっく	牛乳 お祝いクレープ	油揚げ 卵 ワカメ 鶏肉	うどん 油 砂糖	ネギ 干し大根 いんげん 人参 バナナ	ツナ昆布ごはん オレンジ 焼き鮭 アスパラ ぶちぶちスープ	牛乳 ジャム トースト	牛乳 サブレ	昆布 ツナ 鮭 豚肉	米 マヨネーズ ゴマ もち麦	アスパラ 白菜 人参 ネギ 筍 オレンジ										
7	金	筍ごはん 鯖フィレー レタス 五目スープ オレンジ	牛乳 シュガー トースト	牛乳 大豆パンケーキ	鯖 ベーコン 大豆 卵 牛乳	米 小麦粉 油 ゴマ 春雨 ホットケーキミックス	レタス しいたけ 人参 ほうれん草 もやし オレンジ パセリ	焼きうどん プチトマト バナナ 牛乳	牛乳 わかめ せんべい	お菓子	マンナ ビスケット	豚肉 かつお節 牛乳	うどん 砂糖 油	人参 もやし ネギ キャベツ プチトマト バナナ									
8	土	親子丼 パナナ 牛乳 ちくわとワカメの酢の物	牛乳 えび青のり せんべい	お菓子	米粉 クッキー	鶏肉 卵 ちくわ ワカメ 白す干し 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ ネギ バナナ				23	日	休日保育									
9	日	休日保育										24	月	ごはん オレンジ ひじきの炒め煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 かえり	牛乳 羊かんび	牛乳 小魚 せんべい	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 ちくわ みそ	米 砂糖 油 じゃが芋	人参 グリーンピース 玉ねぎ ネギ オレンジ			
10	月	ごはん うま煮 三色なます オレンジ	牛乳 かえり	牛乳 ビスケット	牛乳 わかめ せんべい	鶏肉 豆腐 白す干し	米 じゃが芋 砂糖	いんげん 人参 大根 きゅうり オレンジ	牛乳 かえり	牛乳 米粉 クッキー	みるくもち	フランクフルト ベーコン 卵 牛乳 きな粉	食パン ジャム 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 コーンスターチ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ バナナ									
11	火	食パン バナナ 白身魚フライ 和風みそチャウダー	牛乳 コーン クッキー	カルビスゼリー	白身魚 卵 ベーコン みそ 牛乳	食パン ジャム 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ ネギ バナナ みかん	麦ごはん 鱈の南蛮漬け さつま汁 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ゴーフレット	鱈 鶏肉 みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ ネギ 人参 大根 ごぼう オレンジ										
12	水	桜えびごはん オレンジ かに豆腐の落とし揚げ えのきのかきたま汁	牛乳 バナナ	牛乳 バターデニッシュ	桜えび 豆腐 カニカマ ツナ 卵	米 山芋 小麦粉 油 片栗粉	木耳 人参 えのき ネギ オレンジ	牛乳 りんごの ビスケット	牛乳 のりもの ビスケット	牛乳 さつま芋ケーキ	エビ 卵 鶏肉 ソーセージ 卵 牛乳 生クリーム	米 砂糖 ゴマ 小麦粉 片栗粉 マカロニ バター マヨネーズ さつま芋 ホットケーキミックス 油	筍 人参 絹さや 干しいたけ きゅうり いちご										
13	木	かぼちゃのクリーム スパゲッティ フルーツ入りサラダ パナナ	牛乳 ミルク ビスケット	牛乳 ポパイクッキー	ベーコン 牛乳 チーズ 卵	スパゲッティ 小麦粉 バター 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん パナナ ほうれん草	肉うどん ナムル風煮びたし パナナ	牛乳 チーズ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 えび青のり せんべい	牛肉 油揚げ	うどん 砂糖 ふ ゴマ油	玉ねぎ ネギ 人参 ほうれん草 もやし バナナ									
14	金	ごはん オレンジ カレー豆腐 もやしとほうれん草のゴマ和え	牛乳 きなこ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 小魚 せんべい	豚肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ゴマ	玉ねぎ 人参 もやし グリーンピース ほうれん草 オレンジ				29	土	昭和の日 (休日保育)									
15	土	ロールパン 牛乳 五目厚焼き玉子 レタスサラダ パナナ	牛乳 黒豆きなこ クッキー	お菓子	のりわかめ せんべい	卵 豚肉 ワカメ 白す干し 牛乳	ロールパン ジャム バター 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 干しいたけ レタス パナナ				30	日	休日保育									

## 早寝・早起き・朝ごはん

新しい生活が始まるこの時期は、今までの生活パターンが大きく変わり、体調を崩しやすくなります。そんな時は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください。  
保護者の生活リズムが夜型だと、子どもも寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。親子で生活リズムを見直してみましょう。そして、一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、大人にとっても子どもにとっても大切です。  
一日を楽しく過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

元気に活動する園児の糧になるように、おいしくバランスのとれた給食作り努めていきます。よろしくお祈りします。

下線は、手作りおやつの日(週2回)です☆

## 4月の予定

- 1日(土)入園式
- 6日(木)進級式
- 27日(木)誕生日会
- 子どもの日の会

# 4月のおすすめレシピ

今月は、朝ごはんにもピッタリな保育園のおやつメニュー「大豆パンケーキ」と「ちりめんチーズトースト」をご紹介します。忙しい朝でも手軽に作れる簡単レシピです。朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごしましょう！！

4月7日(金)提供

## 大豆パンケーキ

材料<4人分>

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	150ml
水煮大豆	100g
パセリ	適量
ケチャップ	適量

作り方

- ①ボールに卵を割り、牛乳を加え混ぜます。
- ②ホットケーキミックス、水煮大豆、パセリを加えさらに混ぜます。
- ③フライパンを中火で熱し、濡れた布巾の上で少し冷まします。
- ④弱火にして、生地を流し入れ、約3分、表面にプツプツと小さな泡が出たらひっくり返します。
- ⑤弱火で約2分、色よく焼きます。
- ⑥ケチャップをかけたらできあがり♪

4月20日(木)提供

## ちりめんチーズトースト

材料<4人分>

食パン	4枚
白す干し	小さじ4
スライスチーズ	4枚
味付けのり	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- ①食パンにマヨネーズを塗ります。
- ②味付けのり、白す干し、スライスチーズの順で食パンにのせます。
- ③オーブントースターで2、3分焼いたらできあがり♪

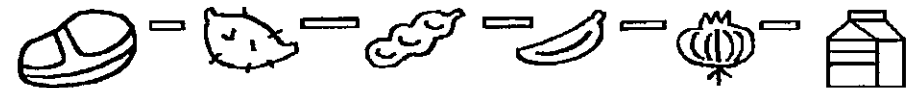
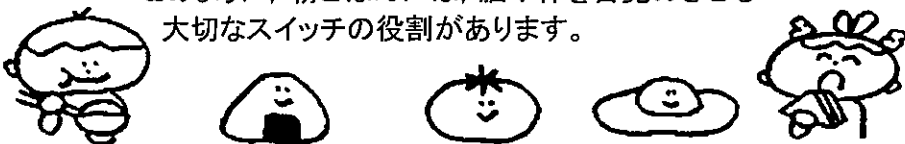


## 朝ごはんは目覚ましスイッチ

私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給することができます。

また、朝ごはんをよく噛んで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸を刺激することで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣につながります。

このように、朝ごはんには、脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。



## 朝ごはんにはたんぱく質

睡眠時は、体の代謝が低下し体温が下がっています。起床後は、朝ごはんを食べて、体温を上げることが大切です。

たんぱく質は、エネルギーのもととなる栄養素の中で最も体温を上げる作用が強く、効率よく体温を上げることができます。

そのため、朝ごはんには、「肉・魚・卵・乳製品・大豆製品」などのたんぱく質を豊富に含んだ食材を使った料理を一品加えましょう。

