

4月

給食だより



<令和2年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	水	ハヤシライス・グリーンサラダ・粉ふき芋・ゼリー	チーズキッス	フルーツ せんべい	クレープ
2	木	ご飯・豚肉のしょうが焼き・しらす和え・スープ・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	桜もち
3	金	<新入園児歓迎会> 赤飯・煮魚・酢の物・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	クッキー
4	土	ミートスパゲティ・さつま芋サラダ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ クラッカー	
6	月	カレーライス・コールスロー・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツ せんべい	人参チュロス
7	火	納豆ご飯・ミートローフ・きのこ和え・スープ・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	よもぎ団子
8	水	たけのこご飯・魚の照り焼き・マカロニサラダ・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	フライドポテト
9	木	煮込みラーメン・ナムル・チーズキッス・ゼリー	ミニトマト	フルーツ クラッカー	菜の花ご飯のおにぎり 煮干しバター
10	金	チョコレートパン・魚のムニエル・スティック野菜・春雨スープ・フルーツ	うずら卵	フルーツ せんべい	パウンドケーキ
11	土	豚丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ クラッカー	
13	月	豆ご飯・焼き魚・切り干し大根サラダ・すまし汁・ゼリー	茹でブロッコリー	フルーツ せんべい	ふのシュガーラスク
14	火	ご飯・キャベツ入りメンチカツ・おかか和え・ミネストローネ・フルーツ	きな粉	フルーツ クラッカー	あん入り蒸しパン
15	水	ご飯・ふりかけ・タンドリーチキン・シーザーサラダ・あさりとなげのこのみそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	チヂミ
16	木	ご飯・味付けのり・栄養揚げ・ごま和え・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ クラッカー	ミルクくずもち
17	金	ご飯・豚肉の洋風照り焼き・中華サラダ・みそ汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツ せんべい	フィナンシェ
18	土	牛丼・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	
20	月	ゆかりご飯・鮭のレモン蒸し・ひじきサラダ・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	かぼちゃドーナツ
21	火	ご飯・甘辛ガーリックチキン・納豆和え・すまし汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツ クラッカー	フレンチトースト
22	水	クリームスパゲティ・アスパラと豚肉のマヨ炒め・チーズキッス・ゼリー	ミニトマト	フルーツ せんべい	チョコレートまんじゅう
23	木	きな粉ご飯・鶏肉の香味焼き・ごま和え・みそ汁・フルーツ	しらす干し	フルーツ クラッカー	マシュマロおこし
24	金	<誕生会>ピラフ・エビフライ・スパゲティ・茹でブロッコリー・ミニトマト コーンスープ・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	ケーキ
25	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ クラッカー	
27	月	ご飯・味付けのり・プルコギ・さつま芋のレモン煮・すまし汁・フルーツ	ミニトマト	フルーツ せんべい	マカロニグラタン
28	火	<弁当の日>		フルーツ クラッカー	ゼリー せんべい
29	水	<昭和の日>			
30	木	大豆入りわかめご飯・鶏肉のマーマレード煮・ひじきの中華和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	人参パンケーキ

朝ごはんの効果



給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。春らしい陽気になり、新年度が始まりました。当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。このおたよりでは、食に関する様々な情報をお知らせしていきますので、ご家庭での食生活にお役立てください。1年間よろしくお願いたします。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。