平成29年度

4月　給食予定献立表

横田保育園

	月	火	水	木	金	土
	 	4	5	6	7	8
未満児主食		入園式	ごはん	ごはん	ごはん	手作り弁当
副　食		御祝い品が あります 	カレー マカロニサラダ わかめスープ いちご	麻婆豆腐 中華風サラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 ミニトマト	変わり納豆 かぼちゃの甘煮 かきたま汁 キウイフルーツ	 牛乳
おやつ			ヨーグルト せんべい	ホットケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副　食	シチュー ブロッコリーのごま和え スパゲティーソテー バナナ	鶏のからあげ ポテトサラダ 菜の花の清汁 いちご	魚の照り焼き ごまもやし 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ	かにたま ジャーマンポテト 大根汁 キウイフルーツ	しょうが焼き マッシュポテト 人参グラッセ 春雨スープ・ミニトマト	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のおかか和え しめじの味噌汁・いちご
おやつ	大学いも 牛乳	しょうゆだんご 牛乳	カルピスゼリー せんべい	五平餅 牛乳	フルーツサンド 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副　食	煮込みハンバーグ 切干サラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	豆腐のドライカレー 青菜としめじのお浸し にらともやしの味噌汁 いちご	魚のフライの タルタルソースかけ 深山和え 野菜ミルクスープ・ミニトマ	肉じゃが ブロッコリーのお浸し 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	親子煮 豚肉とピーマンの炒め物 わかめの味噌汁 いちご	炒り豆腐 青菜和え 卵スープ バナナ
おやつ	白玉だんご黒蜜かけ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	オレンジゼリー せんべい	小倉蒸しパン 牛乳	ハムサンド 牛乳	
	24	25	26	27	28	29
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	お誕生会	ごはん	昭和の日
副　食	ハムピカタ いんげんのごま和え 五目うどん オレンジ	豚肉の味噌炒め じゃがいもサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	赤魚の煮つけ ひじきの炒り煮 豚汁 バナナ	焼きそば・エビフライ チーズサラダ わかめコーンスープ いちご	卵グラタン わかめサラダ なめこ汁 ミニトマト	
おやつ	フルーツヨーグルト せんべい	ごまだんご 牛乳	ドーナツ 牛乳	プリンアラモード せんべい	豆銀糖 牛乳	

生活リズムを整えましょう

新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるといいですね。

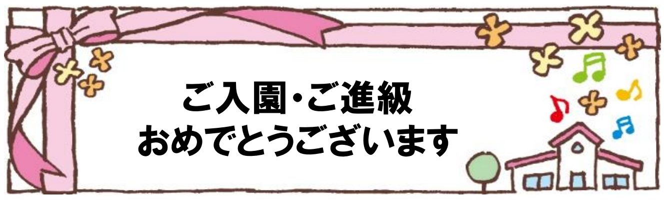
○ **体の活性化**　野菜を切る音、魚を焼いている匂い、おかずの色や形を見ること、料理の味など、いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。

○ **肥満防止**　昼におなかがすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます

○ **快便効果**　朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

○ **脳のエネルギー源**　脳は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんでエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

○ **生活習慣病予防**　1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。また、朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない、夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。
⇒　この繰り返しが生活習慣病の原因に！



○　3歳未満児は完全給食なので、お弁当・お箸セットなどは要りません。

○　午前中に牛乳、ヨーグルト、バナナなどの軽いおやつがあります。

○　毎月第2土曜日は手作り弁当の日です。お弁当を忘れずに持たせてください。

今月の予定平均給与栄養量

○エネルギー　・・・　522kcal
○たんぱく質　・・・　19．0g
○脂質　・・・　16．3g

※3歳未満児の保育園給食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)における給与栄養量の目標は、エネルギー　460kcal、たんぱく質20g、脂質　10～15gです。
これは、1日の栄養量の目標の50%に値しています。

新年度が始まりました。
子どもたちが安心できる、おいしい給食づくりを心がけていきたいと思います。
体調不良や気をつけてほしいことなど、遠慮なく連絡してください。
よろしくお願いします。
給食担当