

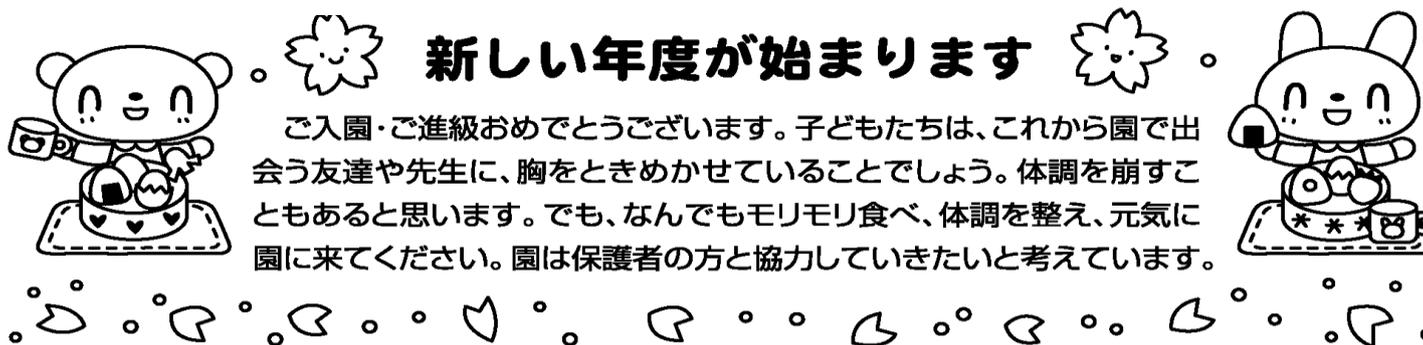
平成30年4月の献立表

勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
2	月	カレー サラダ フルーツ	サッポロポテト	牛乳	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ きゅうり コーン マカロニ
3	火	おでん 小女子	マカロニ黄粉	牛乳	鶏肉 大根 人参 こんにゃく 厚揚げ かまぼこ 小女子 マカロニ 黄粉
4	水	魚のアンGRES 和え物	海鮮チヂミ	牛乳	赤魚 キャベツ 小松菜 人参 きゅうり ニラ えび いか
5	木	豚の生姜焼き スパサラ	スイートポテト	牛乳	豚肉 しょうが スパゲッティ きゅうり コーン 人参 さつま芋
6	金	コロッケ ひじき煮 みそ汁	ソフトクリーム ヨーク	牛乳	合挽ミンチ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 卵 ひじき ごぼう 大豆 小ネギ おふ ヨーグルト
7	土	焼きそば ゆで卵	かつぱえびせん	牛乳	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 卵 焼きそば麺
9	月	マーボー春雨 焼魚	ナイススティック	牛乳	豚肉 豆腐 春雨 玉ねぎ 人参 ニラ しめじ えのき 鯖
10	火	肉じゃが 煮卵 ちくわの磯辺揚げ	手作りクッキー	牛乳	牛肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 卵 ちくわ
11	水	魚のみぞれ煮 みそマヨ	蒸しパン	牛乳	鯖 大根 キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 卵
12	木	手作りがんも きんぴら すまし汁	りんごヨーク	牛乳	合挽ミンチ 豆腐 ごぼう 筍 人参 れんこん こんにゃく わかめ 玉ねぎ ヨーグルト
13	金	煮込みうどん きんちやく卵 煮物	いももち	牛乳	鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 卵 ジャガ芋
14	土	筍ご飯 みそ汁 漬物	ポテコ	牛乳	米 筍 油揚げ わかめ 玉ねぎ 小ネギ 大根
16	月	クリームシチュー 焼魚	手作りラスク	牛乳	鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ しめじ 鮭 食パン
17	火	筑前煮 かき揚げ 温野菜	フルーツ ヨーグルト	牛乳	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 里芋 こんにゃく 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー
18	水	魚の竜田揚げ 酢物 金時豆煮	黄粉おはぎ	牛乳	赤魚 しょうが 小松菜 人参 きゅうり もやし 金時豆 卵 もち米 黄粉
19	木	ポークピカタ 切昆布煮 みそ汁	エントリー	牛乳	豚肉 卵 切昆布 人参 ごぼう かまぼこ 玉ねぎ 油揚げ 小ネギ
20	金	<誕生会> 唐揚げ 煮物 サラダ チキンボール	ショートケーキ	牛乳	鶏肉 しょうが れんこん 厚揚げ ジャガ芋 人参 卵 コーン ブロッコリー

21	土	ミートスパゲッティ 温野菜	どんどこあげ	牛乳	合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ スパゲッティ ブロッコリー
23	月	豚汁 焼魚	フレンチトースト	牛乳	豚肉 玉ねぎ 人参 里芋 ごぼう こんにゃく しめじ 鯖 食パン 卵
24	火	スパニッシュオムレツ サラダ コンソメスープ	源氏パイ	牛乳	卵 豚肉 ピーマン ジャが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー トマト
25	水	魚のミンチ揚げ 拌三絲	よもぎ団子	牛乳	魚のミンチ 人参 ピーマン 玉ねぎ ごぼう 春雨 きゅうり ハム 卵 人参 白玉粉 よもぎ
26	木	ハンバーグ 切干大根煮	コロコロツナドーナツ	牛乳	合挽ミンチ 玉ねぎ 卵 豆腐 切干大根 人参 ちくわ シーチキン ホットケーキミックス
27	金	野菜ちゃんぽん 鶏肝煮	カステラ	牛乳	豚肉 ちくわ かまぼこ キャベツ 玉ねぎ 人参 うずらの卵 ちゃんぽん麺 鶏肝 しょうが
28	土	わかめご飯 みそ汁 ちくわの甘辛煮	サッポロポテト BBQ	牛乳	米 わかめ 豆腐 油揚げ 人参 玉ねぎ ちくわ

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。



＊一日のスタートは朝ごはんから＊

▶体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、一日を元気にスタートできます。きちんと朝ごはんを食べて生活リズムを整えることは、健康な体づくりに大切です。

▶体温を上げる

ヒトの体温は寝ているときは下がっています。しかし朝ごはんを食べ栄養がいきわたることによって体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体の調子がよくなり、元気に活動できるようになります。

▶脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖（血糖）」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけません。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがまわらず、集中力や記憶力などがうまく働きません。

他にも、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止など健康な身体作りに大切な役割があります。

朝ごはんは脳と体の目覚まし時計🕒

最近朝ごはんを食べない子どもが増えています。これには前日の生活が関係しています。夕食が遅い時間だったために食欲がわからない、夜更かししたために朝起きられず、時間がない…これでは体に大切な栄養を、適切にとることができません。また、夜型、朝食抜きの生活は、肥満や栄養不足、生活習慣病の原因にもなります。朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。

朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけましょう☆

献立表が新しくなりました！見にくいところなどがあればお知らせください。