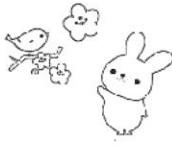


# 4月給食献立表



2017年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	土	ミートソーススパゲッティ わかめとしめじのスープ ヨーグルト	スパゲッティ ミートソース わかめ	星たべよ マンナ ウェア	星たべよ アルフォート	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	15	土	焼きうどん きのこスープ 心どうゼリー	茹うどん きゅべつ もやし	ヤング ドーナツ	ヤング ドーナツ
3	月			豚肉 たまねぎ にら	ポテト チップス			17	月	(ごはん) お魚のさっぱり煮 ませませコリア みそ汁・オレンジ	赤魚 一口糸こんにゃく いんげん	白桃の オムレット	白桃の オムレット
4	火	(ごはん) 白身魚フライ みそマヨネーズ和え 豆腐スープ・パイン缶	一口白身フライ にんじん チンゲン菜	★フレンチ トースト	★フレンチ トースト	牛乳	飲むヨーグルト	18	火	(ごはん) 豚肉の中華風炒め たまごロール はるさめスープ・黄桃缶	豚肉 チンゲン菜 干しいたけ	白い風船 米むすび	白い風船 米むすび
5	水			えびフリッター ブリーツレタス もやし	ハイハイ コーナー <sup>♪</sup> ポタージュ			19	水	(ごはん) あぶり焼きチキン やさいサラダ みそ汁・マンゴープリン	あぶり焼きチキン きゅべつ スイートコーン	バナナプラン	バナナプラン
6	木	(ごはん) さけのみそ焼き ミニおでん 清し汁・オレンジ	さけ トマト だいこん	蒸しケーキ (バナナ)	蒸しケーキ (バナナ)	牛乳	牛乳	20	木	ナポリタン えびフライ&ハンバーグ わかめスープ いちご	スパゲッティ ベーコン ピーマン	ケーキ	ケーキ
7	金	(ごはん) 野菜コロッケ 納豆はるさめ みそ汁・フルーツヨーグルト	野菜コロッケ 納豆 はるさめ	いちご シュークリーム	いちご シュークリーム	牛乳	ヤクルト	21	金	(ごはん) サラダステーキ かに風味和え・高菜炒め みそ汁・洋梨缶	サラダステーキ にんじん かに棒	チチ白 あんぱん	チチ白 あんぱん
8	土	みそラーメン 蒸ししゅうまい ラフランスゼリー	中華めん 豚ひき肉 きゅべつ	かっぱえびせん ボーロ	かっぱえびせん チョコリエール	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	22	土	(パン) クラムチャウダー きゅうりのサラダ ミニゼリー	あさり ベーコン じゃがいも	お子様 せんべい	小魚せんべい
10	月	(ごはん) チキン南蛮 レタスサラダ みそ汁・フルーツ杏仁	鶏肉 プチトマト レタス	サラダラッシュ エントリー	サラダラッシュ エントリー	牛乳	牛乳	24	月	(ごはん) ほっけの塩麹焼き パンプキンサラダ みそ汁・バナナ	ほっけ かぼちゃ 魚肉ソーセージ	★手作り おやつ	★手作り おやつ
11	火			さば 菜の花 ちくわ	★スイート ポテト	牛乳	飲むヨーグルト	25	火	(ごはん) 豚玉とじ 塩昆布和え 清し汁・黄桃缶	たまご 豚肉 はくさい	やさしいジュース (ハイ)	やさしいジュース (ハイ)
12	水	(ごはん) 麻婆豆腐 ごまごま 清し汁・バナナ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 にんじん	ロールケーキ	ロールケーキ			26	水	(青菜ごはん) 鶏の唐揚げ ツナサラダ もやしスープ・みかんゼリー	鶏から揚げ シーチキン レタス	ワッフル	ワッフル
13	木	(ごはん) お魚の磯香天ぷら ごま風味サラダ みそ汁・白桃缶	たら かぼちゃ プロッコリー	通の焼き海老 ハッピーターン	通の焼き海老 ハッピーターン	牛乳	牛乳	27	木	(ごはん) 三色丼 みそ汁 つけもの・パイン缶	鶏ひき肉 ほうれん草 だいこん	★のり塩 ポテト	★のり塩 ポテト
14	金			豚肉 じゃがいも たまねぎ	フチコーン ミニゼリー	牛乳	ヤクルト	28	金	かしわにゅうめん ふわふわ豆腐の揚げ物 プリン	冷麦 鶏肉 こまつな	いちごボッキー	いちごボッキー
<b>生活リズムを守りましょう！</b>													

身体と心が健康であるためには、朝起きて夜は寝るという生活を送ることが大切だということがわかってきました。現代社会の生活では、うっかりすると子どもも「夜更かし朝寝坊」になります。生活リズムは子どもの成長や健康に大きく関係するので、できるだけ規則正しい生活リズムを作成あげることが大切です。

## \*生活リズムが乱れるとどうなるの？\*

子どもの生活の基本である「睡眠」「食事」「活動」のリズムが乱れてしまうと、寝不足や栄養不足、運動不足が起きてしまいます。十分な睡眠時間がとれないと、日中に体を動かすエネルギーがわからず、お腹も空くなり食事をしっかりとれなくなるという悪循環を招きます。また、睡眠中には成長ホルモンも分泌されるため、規則正しい生活リズムが必要となります。

☆20日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

☆( )は未満児の主食になっております。

☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

☆★マークが付いているおやつは手作りおやつです。

睡眠	食事	遊び	お風呂	テレビ
睡眠には、体と脳を休め、翌日活動をする準備をする役割があります。また、子どもの骨や筋肉が成長する時間は夜間で、寝てることで成長ホルモンが分泌され、睡眠時間が長くなったり、深い眠りが得られるなどになります。分量が少なくなったり成長に影響を及ぼすことがあります。	朝、起きたらまずカーテンを開けましょう。朝の時間に日光を浴びることで体内時計が整ります。また、体温が一定の準備が整います。体温が整ってから気持ちよく自覚ることができます。	屋間、浴槽に遊ぶことで適度に疲労がたまり、夜早く寝る習慣ができます。日中でも遊ぶなどしてたくさん活動をしましょう。夜、買いたい外食に出かけると興奮して眠りにつくにくくなったりするので、できるだけ控えるようにしましょう。	入浴することで体が疲れるので睡眠の質を高める効果があります。寝る時間帯に合わせて、毎日できるだけ同じ時間に入浴させましょう。ただし、熱すぎるお湯に入ったり長風呂したりすると、寝つきが悪くなることもあります。	寝る前にテレビやスマートフォンの画面を見ないでほしいです。
朝夕、決まった時間に食事をすることで体内時計を調整することができます。毎日の食事時間が固定されると、間食が増えたり、遅めに食事をするなどの食事時間がなってお腹が空かないでしまいます。	朝、起きたらまずカーテンを開けましょう。朝の時間に日光を浴びることで体内時計が整ります。また、体温が一定の準備が整います。体温が整ってから気持ちよく自覚することができます。	屋間、浴槽に遊ぶことで適度に疲労がたまり、夜早く寝る習慣ができます。日中でも遊ぶなどしてたくさん活動をしましょう。夜、買いたい外食に出かけると興奮して眠りにつくにくくなったりするので、できるだけ控えるようにしましょう。	入浴することで体が疲れるので睡眠の質を高める効果があります。寝る時間帯に合わせて、毎日できるだけ同じ時間に入浴させましょう。ただし、熱すぎるお湯に入ったり長風呂したりすると、寝つきが悪くなることもあります。	寝る前にテレビやスマートフォンの画面を見ないでほしいです。
朝夕、決まった時間に食事をすることで体内時計を調整することができます。毎日の食事時間が固定されると、間食が増えたり、遅めに食事をするなどの食事時間がなってお腹が空かないでしまいます。	朝、起きたらまずカーテンを開けましょう。朝の時間に日光を浴びることで体内時計が整ります。また、体温が一定の準備が整います。体温が整ってから気持ちよく自覚することができます。	屋間、浴槽に遊ぶことで適度に疲労がたまり、夜早く寝る習慣ができます。日中でも遊ぶなどしてたくさん活動をしましょう。夜、買いたい外食に出かけると興奮して眠りにつくにくくなったりするので、できるだけ控えるようにしましょう。	入浴することで体が疲れるので睡眠の質を高める効果があります。寝る時間帯に合わせて、毎日できるだけ同じ時間に入浴させましょう。ただし、熱すぎるお湯に入ったり長風呂したりすると、寝つきが悪くなることもあります。	寝る前にテレビやスマートフォンの画面を見ないでほしいです。
朝夕、決まった時間に食事をすることで体内時計を調整することができます。毎日の食事時間が固定されると、間食が増えたり、遅めに食事をするなどの食事時間がなってお腹が空かないでしまいます。	朝、起きたらまずカーテンを開けましょう。朝の時間に日光を浴びることで体内時計が整ります。また、体温が一定の準備が整います。体温が整ってから気持ちよく自覚することができます。	屋間、浴槽に遊ぶことで適度に疲労がたまり、夜早く寝る習慣ができます。日中でも遊ぶなどしてたくさん活動をしましょう。夜、買いたい外食に出かけると興奮して眠りにつくにくくなったりするので、できるだけ控えるようにしましょう。	入浴することで体が疲れるので睡眠の質を高める効果があります。寝る時間帯に合わせて、毎日できるだけ同じ時間に入浴させましょう。ただし、熱すぎるお湯に入ったり長風呂したりすると、寝つきが悪くなることもあります。	寝る前にテレビやスマートフォンの画面を見ないでほしいです。

☆うららかな季節を迎え、新学期が始まります。

好き嫌いせずにたくさん食べて、外で元気に遊びましょう。

作成 (株) 栄研 栄養管理課