

1・3・5週

平成30年4月

献立表

東生野愛育園

2・4週

曜	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	お楽しみ会
日	2 16	3 17	4 18	5	6 20	7 21	9 23	10 24	11 25	12 26	13 27	14 28	19
朝乳児 おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
献立名	①華風スープ ②ジャーマンポテト	①ホワイトシチュー ②和えもの	①焼きめし ②スープ	①かやくうどん ②和えもの	①さかなのみそ煮 ②吉野汁	①牛肉とにらの 炒めもの ②スープ	①チャンポン ②ごま和え	①肉じゃが ②おかか和え	①中華風炒め煮 ②みそ汁	①白身魚の 若草揚げ・ ごま和え ②スープ	①親子丼 ②みそ汁	①ポークソテー ②スープ	①ハンバーグ ②スープ
主食	ごはん	パン	ごはん	うどん	ごはん	パン	中華そば	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	パン
昼食	①さきみ 卵 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱 しいたけ(干) 油 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 ②じゃが芋 ベーコン 玉葱 油 マーガリン こしょう	①豚肉 じゃが芋 人参 キャベツ 玉葱 シチューの素 ②ほうれん草 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	①ごはん 合ミンチ 油 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン(缶) わかめ(干) スープの素 塩 こしょう	①うどん 牛肉 焼き板 しめじ 人参 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン(缶) 花かつお 砂糖 しょうゆ	①さわら みそ 砂糖 土生姜 ②油揚げ 人参 青菜 大根 しいたけ(生) 煮干し 塩 しょうゆ	①牛肉 ごま油 塩 こしょう キャベツ にら もやし 人参 みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 ②豆腐 ねぎ ごま スープの素 しょうゆ	①中華そば 豚肉 なるとかまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン(缶) ねぎ 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ごま油 片栗粉 ②青菜 ごま しょうゆ	①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリーンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 人参 しいたけ(生) 花かつお しょうゆ 砂糖	①豚肉 ちりめんじゃこ チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 油 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②かぼちゃ えのき茸 ねぎ 煮干し みそ	①白身魚 塩 小麦粉 パセリ 揚げ油 おおさかしろな 人参 しめじ ごま しょうゆ ②キャベツ 人参 スープの素 塩 こしょう	①ごはん 鶏肉 卵 人参 玉葱 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ 刻みのり ②油揚げ 大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①豚肉 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ 油 塩 こしょう ②青菜 しいたけ スープの素 しょうゆ	①合ミンチ 玉葱 パン粉 スキムミルク 塩 こしょう 油 ケチャップ キャベツ トマト ②わかめ コーン(缶) ねぎ スープの素 しょうゆ
果物	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	りんご(全児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(全児)	バナナ(乳児)	バナナ(全児)
おやつ	シナモンブレッド 食パン (6枚切) マーガリン グラニュー糖 シナモン	お麩のラスク 麩 マーガリン 砂糖	干菓子	ココアパンケーキ ホットケーキミックス 卵 マーガリン ココア 牛乳 砂糖	メロンゼリー クールゼリーの素 (メロン味) 水	干菓子	じゃこのトースト 食パン (6枚切) ちりめんじゃこ マヨドレ 青のり 白ごま	ストロベリーゼリー クールゼリーの素 (ストロベリー味) 水	干菓子	マカロニあべかわ マカロニ きな粉 砂糖 塩	キャロットケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 卵 人参	干菓子	カップケーキ ホットケーキミックス 卵 砂糖 マーガリン 牛乳 生クリーム 砂糖 みかん(缶)
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

## 食育だより (春号)



平成 30 年 4 月 2 日 (月)

社会福祉法人 成光苑

東生野愛育園 給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます。日差しも暖かくやわらかな春となりました。今月から新入児を迎え、新年度がスタートします。新入児は、期待と安で一杯と思えますが少しずつ保育園に慣れて、お友だちと一緒に食事の時間を楽しんでほしいと思います。進級した子どもたちは、これからも色々な食材にチャレンジしていきましょう。給食室もおいしい給食やおやつを作っていきたいと思っています。

### ★早寝、早起き、朝ごはん！★

子どもたちの健やかな成長には、「早寝、早起き、朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の1つとして言われています。



### ★睡眠の効果！★

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の回復させる働きの他に、脳や体を成長させる働きがあります。寝る時間が遅くなると、子どもの成長に欠かせない脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝をするように心掛けましょう。

### ★朝の光の効果！★

朝の光を浴びて、昼に活動を行うことによって、夜にメラトニン（暗くなると分泌され体温を下げて眠りを誘う働きをする）がたっぷりと合成され、よく眠ることができます。

### ★朝食の効果！★

- ① 脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。寝ている時もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素も少なくなっています。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかりと活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーで栄養を摂取すればいいというわけではありません。朝食でもう1つ大切なことは、「よくかんで食べる」と「かむこと」で脳が目覚まし活発になります。食べ物が口に入ることで、脳や大腸が働きはじめ、内臓が目覚め朝の排便の習慣にもつながります。

### ★おすすめ朝ごはん！★

#### ❁おにぎりともそ汁❁

みそ汁は前日に作っておき、温める。おにぎりは前日のおかずの残りを細かく刻んでごはんに入れてにぎってみてはいかかでしょうか！ラップに包んでにぎれば、手も汚れません。おにぎりは子どもたちも大好きです。

