

# 4月給食だより

2019.4  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)			
1	げつ	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ごもくだいす ごまあえ かぼちゃスープ	だいす とりにく ぎゅうにゅう	さつまあげ ちくわ	こんにやく ごま	ごぼう キャベツ かぼちゃ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	いんげん たまねぎ しめじ	ミルク ハーベスト
2	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	カレーライス ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク カルシウム あられ
3	すい	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	スクランブルエッグ じゃがバター トマト みそしる	たまご あおのり にぼし	ベーコン あつあげ	じゃがいも バター	たまねぎ グリーンピース	にんじん トマト	コーン ほうれんそう	ぎゅうにゅう いちご
4	もく	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	パン	やきそば ブロッコリー わかめスープ	ぶたにく どうふ	わかめ	やきそばめん	キャベツ ピーマン えのき	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ	ミルク バナナ
5	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	さかなのたれづけ きりぼしだいこんのもの トマト みそしる	さかな どうふ にぼし	うすあげ わかめ	こむぎこ かたくりこ ふ	きりぼしだいこん トマト	にんじん えのき	いんげん たまねぎ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
6	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
8	げつ	ぎゅうにゅう おさませんべい	ごはん	とりにくとりやき ブロッコリーのツナあえ すましじる	とりにく どうふ かつおぶし	ツナ だしこんぶ		しょうが キャベツ しいたけ	ブロッコリー しめじ ねぎ	にんじん えのき	ぎゅうにゅう オレンジ
9	か	ぎゅうにゅう バナナ	パン	コーンラーメン シューマイ しらすあえ	ぶたにく しらす	シューマイ	ちゅうかめん ごま	キャベツ ただのこ ほうれんそう	もやし にんじん	コーン ねぎ	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう
10	すい	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう みそしる	さかな うすあげ にぼし	さつまあげ わかめ	つきごん ごま じゃがいも	ごぼう たまねぎ	にんじん	いんげん	ココアミルク あおりのかきもち
11	もく	ぎゅうにゅう てつり クッキー	ごはん	なかよしうまに なっとうあえ パインかん	たまご だしこんぶ なっとう	とりにく かつおぶし	じゃがいも こんにやく	にんじん パインかん	たまねぎ ほうれんそう	いんげん きりぼしだいこん	ヨーグルト まがりせんべい
12	きん	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	オムレツ スパゲティソース やさいスープ	たまご	チーズ	スパゲティ	たまねぎ こまつな しめじ	パセリ もやし	ピーマン にんじん	ぎゅうにゅう フルーチェ
13	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
15	げつ	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	はるキャベツのクリームに おかかあえ ポイルウイナー	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ウイナー	じゃがいも	キャベツ コーン	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	ミルク やさいスティック
16	か	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	さばのみそに ひじきのいりに やさいじる	さば さつまあげ	ひじき にぼし	こんにやく ごまあぶら さといも	にんじん しいたけ	いんげん たまねぎ	こまつな ねぎ	フルーツポンチ
17	すい	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	あつやきたまご ポテトサラダ みそしる	たまご うすあげ	しらす にぼし	じゃがいも	ねぎ コーン しめじ	にんじん キャベツ ねぎ	きゅうり もやし	ココアミルク ばかうけ
18	もく	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	パン	きつねうどん はるキャベツのあえもの あじつけにくだんご	うすあげ だしこんぶ たまご	かまぼこ かつおぶし にくだんご	うどん	ねぎ キャベツ	たまねぎ にんじん	しいたけ もやし	ミルク おっとと
アレルギーフリー のひ											
19	きん	どうにゅう おかき	ごはん	はるやさいのがんととき ブロッコリー トマト みそしる	どうふ にぼし	ひじき	とろろ かたくりこ	キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	いんげん トマト ねぎ	にんじん たまねぎ	まめびよココア てつりタルト
20	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
22	げつ	ぎゅうにゅう しろいぬせん	ごはん	ハムかつ スティックきゅうり トマト ワンダンスープ	ハムかつ かまぼこ	ぶたにく	ワンタン	きゅうり たまねぎ	トマト ねぎ	にんじん もやし	ココアミルク カルシウムせんべい
23	か	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのゆやけソース あますあえ りゅうくうじる	さかな どうふ こんぶ	かまぼこ わかめ かつおぶし	こむぎこ そうめん	にんじん みかんかん	キャベツ しめじ	きゅうり ねぎ	ミルク こつぶっこ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)			
24	すい	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	わふうツナスパゲティ スナップえんどうのおおで みそしる	からだをつくる(あか) ツナ にぼし	ちからのもと(き) スパゲティ	ちようしをととのえる(みどり) たまねぎ にんじん しめじ スナップえんどう		ぎゅうにゅう コーンむしばん		
25	もく	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	ただのこごはん とりにくのからあげ ポイルキャベツ トマト すましじる	うすあげ だしこんぶ どうふ	とりにく たまご かつおぶし	かたくりこ ふ	ただのこ にんじん キャベツ ちくわ たまねぎ	やさいジュース ケーキ		
26	きん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	いりどうふ ブロッコリー トマト いなかじる	どうふ たまご にぼし	とりにく たまご	しらだき さといも	しいたけ グリーンピース ブロッコリー だいこん ごぼう しめじ	にんじん たまねぎ トマト ねぎ	ミルク バナナ	
27	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## よくかんで 食べよう! 朝ごはん

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんとするなど、生活のリズムを整えていきましょう。

### 朝ごはんの効果

頭が目覚める



朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給されて、集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まるといわれています。

体が目覚める



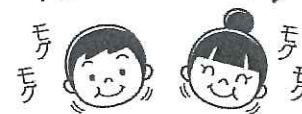
朝ごはんを食べると、食べ物が消化、吸収されてエネルギーになるほか、体温が上昇したり、五感が刺激されたりします。

うんちがしなくなる



食べ物が口に入って胃に送られてくると、小腸や大腸が動き始めて内臓が目覚めます。それが、朝の排便につながります。

### よくかんで食べて 「セロトニン」 アップ



「セロトニン」とは脳や腸の広い部分にわたって分布している神経伝達物質です。よくかむことで胃腸の働きはよくなり、不安を安心にかえるという情緒コントロールの役割も持ちます。朝食をよくかんで「セロトニン」を活性化することで、その日一日、心が安定して穏やかに生活しやすくなるのです。