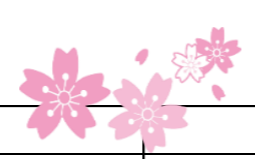


2022/04月分



# 献立表

中山保育園



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,ミニドック,キャベツサラダ,型抜きチーズ	牛乳,ビスケット類
2	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
4	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,さばの香り焼き,味噌汁,大根と厚揚げの煮物,果物	牛乳,せんべい類
5	火	お茶(牛乳),小魚	【入園式】 ごはん,鶏とじゃがいもの揚げ煮,ほうれん草のすまし汁,キャベツとコーンの和え物,果物	牛乳,ミニたい焼
6	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉団子の甘酢あん,はるさめスープ,ほうれん草ともやしのごまあえ,果物	牛乳,せんべい類
7	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のしょうが焼き,みそ汁,きんぴらごぼう,青りんごゼリー	牛乳,ビスケット類
8	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,白身魚のフライ,カレースープ,にんじんサラダ,果物	牛乳,せんべい類
9	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
11	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ゆかりご飯,鮭の塩焼き,のっぺい汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,せんべい類
12	火	お茶(牛乳),小魚	五目ラーメン,ポークシュウマイ,もやしの彩りあえ,ヤクルト	牛乳,マカロニきな粉
13	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,具たくさん汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,ケーキ類
14	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,スマイルポテト,レタスのサラダ,手作りゼリー	のむヨーグルト,ビスケット類
15	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏のケチャップあえ,キャベツのスープ,ブロッコリーサラダ,果物	牛乳,塩せんべい
16	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
18	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,豆腐のねぎ味噌焼き,けんちん汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,せんべい類
19	火	お茶(牛乳),小魚	わかめうどん,ちくわの磯辺揚げ,もやしのごま酢和え,手作りゼリー	牛乳,米粉蒸しパン
20	水	お茶(牛乳),小魚	五目ごはん,鮭の照り焼き,麩のすまし汁,きゅうりの三杯酢,果物	牛乳,せんべい類
21	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のカレー焼き,春キャベツのみそ汁,切干大根サラダ,果物	のむヨーグルト,ビスケット類
22	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,ポテトとツナのチーズ焼き,白菜スープ,キャベツサラダ,果物	牛乳,スイートポテト
23	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
25	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,なめこ汁,きゅうりの昆布あえ,果物	牛乳,せんべい類
26	火	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,チキンナゲット,大根サラダ,いちごヨーグルト	牛乳,おやつメロンパン
27	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,松風焼,きつね汁,ほうれん草の和え物,果物	牛乳,お米deブルーベリータルト
28	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ささみの磯辺揚げ,かぼちゃの味噌汁,きゅうりとわかめの酢の物,果物	のむヨーグルト,ビスケット類
昭和の日				
30	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

★今月の郷土食は、塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。



## 【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	511	19.9	15.9	229	1.9	140	0.25	0.32	30	4.8	1.9
目標量	590	24.3	16.4	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	447	17.9	15.3	277	1.6	142	0.22	0.38	26	3.8	1.6
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

# もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

## 《 朝ご飯で目覚めのスイッチ! 》

新入園、進級おめでとうございます。

新しい生活に、子ども達もご家族も期待に胸を膨らませていることと思います。保育園での生活はとにかく良く動き、いっぱい頭を使います。子どもにとっては毎日新しい発見があり遊び方も日々変わっていきます。そして、体の使い方もどんどん上手に、ダイナミックになっていきます。

そこで、重要になるのが朝ごはん！朝ご飯をしっかり食べて、栄養補給をし、目覚めた脳と体で一日をスタートさせましょう♪



～～朝ご飯で生活リズムを整えましょう～～

### ①目覚ましスイッチをON!

体内時計は脳に中枢時計、臓器に末梢時計と2種類あります。朝の光をしっかりあびることで脳の中枢時計が、朝ご飯をしっかり食べることで臓器の末梢時計が動き始めます。どちらかひとつでも欠けてしまうとぼんやりしてしまって、活発に活動することができません。朝の光と朝ご飯で『目覚ましスイッチ』をいれましょう!

朝の光⇒中枢時計が動



朝ご飯⇒末梢時計が動



### ②正しい生活リズムでいいことがいっぱい!

朝の光と朝ごはんを食べることで全身が目覚め、元気いっぱい保育園生活を送ることができます。体をしっかり使うことで早寝にもつながり、良い生活リズムが作られていきます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく将来の生活習慣病を防ぐだけでなく、学力や運動能力を高めることがわかっています。



### ③しっかり栄養補給! どんなものを食べるといいのかな??

#### ◎炭水化物（ご飯、パンなど）

体を動かす、脳を働かせるためのエネルギーになります。必ず食べるようにしましょう。

#### ◎たんぱく質（肉、魚、大豆製品、卵、牛乳など）

炭水化物をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群を多く含みます。体温あげ、代謝をアップさせてくれる働きもあります。

#### ○野菜や果物

体の調子を整えてくれる働きがあります。一日に必要な量をとるために、3回の食事で分けて食べるようにしましょう!



体内時計を動かすには、**炭水化物**と**たんぱく質の組み合わせ**がとても大事!朝ご飯には、この2つを一緒にとることを意識しましょう!

### ～～朝ごはんにおすすめ ちょっとプラスで栄養バランスUP!!～～

- 汁物+卵 や 豆腐      夕食の残りの汁ものに卵や、豆腐を足して、具たくさん汁もの。ご飯と一緒に食べましょう。
- 納豆+野菜丼      納豆に、茹で野菜や冷凍野菜のオクラやホウレン草と一緒に混ぜて、ご飯にのせて簡単丼
- パン+ツナ+野菜      食パンやロールパンに、ツナときゅうりやトマトなどの野菜を挟んで簡単サンドイッチ