

# 4月の南立立 & 総合食だより

平成28年3月28日発行  
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	ひじき玄米 切り干し大根の含め煮 キャベツのお浸し 大根の味噌汁・イリコ	わかめ玄米 五目大豆 じゃが芋のそぼろ煮 もやしの味噌汁・イリコ	ロールパン ブロッコリーとコーンのサラダ カニカマスープ イリコ	ふりかけ玄米 卵焼き・キャベツ もやしとエビの酢の物 玉葱の味噌汁・イリコ	ゴマ塩玄米 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し しめじの味噌汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物
おやつ	スッぱいもとりゴのケーキ・ミルク	お好み焼き・お茶	バナナとりんご・お茶	カルピスゼリー・お茶	お茶見紅白団子・甘茶
日付	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	海苔玄米 キャベツと揚げの卵とじ 五目なます アオサの味噌汁・イリコ	シーチキン玄米 高野豆腐の含め煮 絹さやの炒め物 じゃが芋の味噌汁・イリコ	しそもみじ玄米 春巻き・レタス 菜の花のお浸し 舞茸の味噌汁・イリコ	春野菜カレー コールスローサラダ いちご イリコ	かぼちゃパン マカロニサラダ 豆乳クリームスープ イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物
おやつ	フライドポテト・お茶	鮎のラスク・お茶	ホットケーキ・豆乳	バリバリピザ・お茶	大根餅・お茶
日付	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	たけのこ玄米 ひじきの煮物 切り干し大根の塩昆布サラダ みつばのお浸し物・イリコ	黒ゴマパン ポテトサラダ コーンスープ イリコ	ケチャップライス 豚ごぼうのサラダ 黄連煮 イリコ	えんどう豆玄米 鮎のふわふわ揚げ・キャベツ 酢の物 小松菜の味噌汁・イリコ	しらす玄米 肉じゃが風煮 ふきの煮物 長ネギの味噌汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物
おやつ	もちもちパン・お茶	焼きおにぎり・お茶	ドーナツ・ミルク	ジャムサンド・飲むヨーグルト	クッキー・豆乳
日付	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	野菜ピラフ チンゲン菜と干しエビの炒め物 バナナ わかめスープ・イリコ	イカナゴのくき玄米 高野豆腐のはきみ揚げ・キャベツ 三色スープ カブの味噌汁・イリコ	にんじんパン アスパラガスのサラダ カレースープ イリコ	ハヤシライス スパゲティサラダ スイートコーン・インゲンソテー 夏みかん煮・キューブチーズ・イリコ	昭和の日
離乳食	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	おかゆ・野菜煮物	
おやつ	揚げパン・お茶	大芋芋・お茶	オレンジゼリー・お茶	ロールケーキ・ヤクルト	



## 太陽保育園の給食について

太陽保育園の給食は、玄米菜食を基本としており、食べ物の命をそのまま全てを頂く、「全体食」の考え方も大切にしています。野菜や果物は皮を剥かず、毎日、イリコをそのまま食べています。玄米菜食や全体食によって、体の内側から強くなり、生きていくうえで大切な健康な体を作る手助けをし、しっかりと骨格作りを行います。

また、週に1回手作りパンの日があったり、月に1回、お誕生日ランチの日を設けたり、献立に変化をもたせて、子どもたちが喜んで食べられる工夫もしています。

給食の時間が楽しい時間となるよう、安全面、衛生面にも配慮し、日々の給食作りに励みたいと思っています。一年間どうぞよろしくお願致します。



早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

朝ごはんの習慣を身につけるには、早寝、早起きをして、気持ちよく目覚められるようにすることも大切です。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気な笑顔で登園しましょう♪

## 旬の食材

献立名に、下線が引かれている食材は「旬」の食べ物です。旬の食べ物は、美味しく栄養価が高く安いです。とてもお得です！！  
ご家庭でも、積極的に食卓に取り入れてみてください。

