


4月の南沢立 & 給食だより

平成29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 | 2日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 昼 食 |  | ゴマ福豆菜 キャベツとあけの餅とじ もやしと干しエビの酢の物 菜の花の味噌汁・イリコ | 小豆豆菜 じゃが芋のそぼろ煮 三色菜 菜の花の味噌汁・イリコ | しそもじ豆菜 人参フリッター・ゆでキャベツ 切や大根の煮物 小松菜の味噌汁・イリコ | ほうれん草パン スパゲティサラダ クリームシチュー イリコ |
| 朝 食 | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし |
| おやつ | ココアケーキ・煎茶 | | バナナ・いちご・豆乳 | マカロン豆乳・お茶 | フルーツパンチ・ミルク |
| 日 付 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 昼 食 | ふりかけ豆菜 豚骨風 きゅうりの中華炒め じゃが芋の味噌汁・イリコ | 山菜豆菜 野菜豆腐の餅とじ キャベツのゴマ味噌炒め しめじの味噌汁・イリコ | シーチキン豆菜 五目ひきき 青菜のしらす和え もやしの味噌汁・イリコ | にんじんパン ポテトサラダ かニカマスープ イリコ | 香野菜方カレー もら豆の塩ゆで パン食 イリコ |
| 朝 食 | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし・パン食 |
| おやつ | 物のラスク・お茶 | クッキー・煎茶 | ジャムサンド・ミルク | きな粉だんご・お茶 | ピザ・豆乳 |
| 日 付 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 昼 食 | いかにごま菜 きんぴらごぼろ のれん和あげの煮物 キャベツの味噌汁・イリコ | ひじき豆菜 ちくわのかば焼き・ゆでキャベツ 野菜の豆菜ソテー 長芋の味噌汁・イリコ | 焼きそば ブロッコリーとコーンサラダ コンソメスープ いちご・イリコ | エンドウ豆豆菜 軍艦のフライ・ゆでキャベツ 酢の物 ほうれん草の味噌汁・イリコ | かぼちゃパン ピーンズチップ 香肉スープ イリコ |
| 朝 食 | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・イリコ | おかゆ・野菜煮物・おすまし・いちご | おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし |
| おやつ | にんじんゼリー・煎茶 | ちもちパン・ミルク | アライドゴロト・煎茶 | フレンチトースト・豆乳 | カルピスゼリー・煎茶 |
| 日 付 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 昼 食 | 苟豆菜 きやんげんの餅とじ ザンゲン菜のゴマ和え アサの味噌汁・イリコ | 豆ゴマパン アスパラガスサラダ ミネストローネ イリコ | わかめ豆菜 大豆ミートのカレーソテー ブロッコリーのゴマ和え エリンギの味噌汁・イリコ | 木の葉餅 きゅうりの土佐和え バナナ イリコ | おにぎり 枝のふわり揚げ・ゆでキャベツ 大根の味噌汁 いちご・イリコ |
| 朝 食 | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし・バナナ | おかゆ・野菜煮物・おすまし・いちご |
| おやつ | おからドーナツ・お茶 | じゃが芋餅・お茶 | フルーツヨーグルト・ミルク | ポップコーン・お茶 | プリン・マカロン |



太陽保育園の給食について



太陽保育園の給食は、栄養満点を基本としており、食べ物の命をそのまままで高く、「全体的」の考え方も大切にしてます。野菜や煮物は皮を剥かずして使用し、毎日、イリコをそのまま食べています。玄米菜食や全粒食によって、体の内側から強く、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、安全部、衛生面にも配慮し、日々の給食作りにも熱心だと思っています。一年間どうぞよろしくお願ひ致します。



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期待されます。

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食べて、元気な笑顔で遊ぼう！