

4月の南立 & 総合食だより

平成30年4月4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 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 昼食 |  |  | わかめ玄米 高野豆腐の餅とじ 小松菜の味噌和え もやしのみぞれ汁・イリコ | あずき玄米 きんぴらごぼう 豆腐なます しめじのみぞれ汁・イリコ | 福干玄米 じゃが芋のせぼろ煮 ほうれん草のお浸し 煮干しの味噌汁・イリコ |
| 献立表 おやつ | | | わかめ・野菜煮物・おすまし クワイアノーゼト・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし 全粒粉パン・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし クレンジング・お茶 |
| 日付 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 昼食 | ぶりかけ玄米 ほうれん草の餅とじ 切干大根の合め煮 キャベツのみぞれ汁・イリコ | ケチャップライス ブロッコリーとコーンサラダ コンツメスープ イリコ | ニンじんパン ポテトサラダ サーモンシチュー イリコ | いかなご玄米 竹輪のかぼ焼き・キャベツ 切干大根味噌サラダ ゆで卵 | 野菜カレー フルーツサラダ ゆで卵 イリコ |
| 献立表 おやつ | わかめ・野菜煮物・おすまし ドーナツ・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし ジャムサンド・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし みかん汁・豆乳 | わかめ・野菜煮物・おすまし 黒糖ケーキ・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし カルピス寒天・お茶 |
| 日付 | 15日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 昼食 | しそもみじ玄米 五目ひじき もやしと平しエビの餅の物 エリンギのみぞれ汁・イリコ | 焼きそば ピーンズサラダ ワカメスープ イリコ | ニヒビラフ グリーン中華サラダ 新スープ イリコ | チーズパン グリーンアスパラサラダ カレースープ イリコ | 餅玄米 大豆ミートのから揚げ・キャベツ ピーマンのツナ和え 豆腐のみぞれ汁 |
| 献立表 おやつ | わかめ・野菜煮物・おすまし じゃが芋餅・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし みかん汁・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし 揚げパン・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし ポップコーン・ミルク | わかめ・野菜煮物・おすまし ピザ・お茶 |
| 日付 | 22日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 昼食 | 高野ちゃんパン ゴボウサラダ かニコマスープ イリコ | 海苔玄米 餅焼き キャベツのゴマ味噌炒め ほうれん草のみぞれ汁・イリコ | えんどう豆玄米 鮎のふろふく揚げ かべつのお浸し じゃが芋のみぞれ汁・イリコ | シーチキン玄米 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ キャベツスープ イリコ | さつま芋パン スバゲティサラダ キャベツスープ イリコ |
| 献立表 おやつ | わかめ・野菜煮物・おすまし フルーツポンチ・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし みかんケーキ・ミルク | わかめ・野菜煮物・おすまし 大芋餅・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし もちもちパン・お茶 | わかめ・野菜煮物・おすまし プリン・カルピス |
| 日付 | 30日 | | | | |
| 昼食 | 園休休日 |  |  |  |  |
| 献立表 おやつ | | | | | |



太陽保育園の給食について



太陽保育園の給食は、五穀菜食を基本としており、食べ物の命をそのまま全くとらえて、「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して使用し、毎日、イリコをそのおまじないとして、五穀菜食や全体食によって、体の内側から健化し、生きていくうえで大切な健康な体を作る手助けをし、しっかりとした食育を行います。

また、週に1回手作りのお弁当があり、月に1回、お誕生会や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楽しみください。



早寝・早起き・朝ごはん！



朝ごはらは、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。朝ごはら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、元気な笑顔で登園しましょう！

