



# のきゅうしょくこんだて



令和6年 4月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
1<入園式> 	2 ヘルシー唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱) 牛乳・味噌マドレーヌ	3 鶏肉と大豆の煮物 村雲汁 果物(いちご) 牛乳・あべかわマカロニ	4 かしわうどん ツナサラダ 手作りふりかけ(おかか) そぼろおにぎり	5 魚ロッケ パンサンスー 味噌汁(切干大根) 牛乳・セサミトースト	6<歓迎遠足> 
8 松風焼き 菜の花和え 味噌汁(豆腐) 牛乳・さつま芋スティック	9 鮭のムニエル わかめと胡瓜の酢の物 もずく汁 バナナ	10 チキンピーンズ 人参サラダ 果物(オレンジ) 牛乳・スコーン	11 野菜ラーメン 南瓜サラダ 鶏そぼろ ゆかりおにぎり	12 鯖の味噌煮 蓮根きんぴら すまし汁(麩) 牛乳・揚げパン	13 チキンカレー ビーフンサラダ  カステラ
15 八宝菜 ひじきマヨサラダ 果物(りんご) 牛乳・ホットケーキ	16 鰯のごま油やき キャベツの香り和え かき玉味噌汁 水ようかん	17 麻婆豆腐 中華サラダ 中華きゅうり 牛乳・バナナ	18 スパゲティミートソース ゴマサラダ 手作りふりかけ(ごま) わかめおにぎり	19 白身魚のフライ 春雨マヨサラダ 味噌汁(南瓜) 牛乳・ジャムサンドパン	20 肉じゃが 味噌汁(わかめ)  クラッカー
22 筑前煮 ちゃんぽん味噌汁 栄養納豆 牛乳・ジャムサンドクラッカー	23 鯖の塩焼き 胡麻和え たぬき汁 オレンジ寒天	24 親子煮 五目きんぴら 果物(オレンジ) 牛乳・コーンフレーク	25 ちゃんぽん のり鶏サラダ ちりめんの佃煮 おかかおにぎり	26 煮魚 ひじきの酢の物 豚汁 牛乳・バナナ	27 ポトフ マカロニサラダ  ビスケット
29<昭和の日> 	30 つみいれ汁 土佐和え ゴマ納豆 焼き芋	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。			

## 今日の給食何だろう??

その日の給食が目で見えるように、ホワイトボードに写真と献立名を掲示しています。  
登園時やお迎えの際に一緒に見ながら、食べることに話すきっかけにいただければと思います。



## ☆給食担当者☆

これから色々なことを経験し、成長していく子どもたちを食事の面でサポートしていきたいと思います。また、季節感を感じることが出来る給食を提供していきたいです。よろしくお願いいたします♪

栄養士 諸林洋子  
調理師 山田理恵  
調理員 岡野小夜子

## こ入園・こ進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しい生活が始まりました。子どもたちが、はつらつとした毎日を送るためには、「早寝・早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんと朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはは、菓子パン(チョコパンやクリームパンなど)ではなく、ご飯を推奨しています。

- ① 食パンを食べるときは、何かしらジャムやバターを付けて食べます。砂糖や油の取り過ぎになり小児肥満、生活習慣病予備軍になります。
- ② ご飯を炊く時は、水だけです。パンには、バターや砂糖、それから発がん性物質などになりやすい添加物がたくさん入っています。
- ③ パンに比べ、ご飯のほうがよく噛みます。噛むことによって、唾液や免疫力を作り出し、病気になりにくくします。
- ④ 日本人は西洋人に比べて、腸の長さが長いです。腸内環境を整えるには、私たち日本人は、消化に良い和食があります。

以上のことが、大きな推奨の理由です。