



きゅうしょくだより 4がつ

保育所(園)名

三日市保育園

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	月	さぶれ	ごはん	にくだんご ぶろっこりー とまと いなかじる	ぷりっつ	
2	火	せんべい	ごはん	とりにくのてりやき ませどあんさらだ わかめすーぷ	ふれんちばい	
3	水	おかき	ぱん	みーとすばげってい ぱいんかん やさいすーぷ	びすけっと	
4	木	かるしうむせんべい	ごはん	にくどうふ ちゅうかさらだ とまと	せんべい	
5	金	くつきー	ごはん	ちくわのいそべあげ すていっくきゅうり かぼちゃのあまに みそしる	よーぐると	
6	土	入園式				
8	月	くりーむさんど	ごはん	ぽーくかれー ふくじんづけ ふるーつさらだ	とまとむしぱん	
9	火	びすけっと	ぱん	やきそば ぱいんかん ちゅうかすーぷ	たると	
10	水	えびせん	ごはん	こーんくりーむしちゅー ころっけ おかかあえ	せんべい	
11	木	びすけっと	ぱん	こーんらーめん しゅうまい おひたし	おととつと	
12	金	せんべい	ごはん	はむかつ ぶろっこりー とまと かみなりじる	びすけっと	
13	土	くつきー	ぱん	ちーず ばなな じゅーす	ふれんちばい	
15	月	ぱい	ごはん	ちきんなげつと きゅうり とまと ぶたじる	せんべい	
16	火	うえはす	ごはん	しろみざかなのふらい ゆできゃべつ みそしる	さっぽろぼてと	
17	水	ぷりっつ	ごはん	あつやきたまご ごまあえ みそしる	せんべい	
18	木	うすやきせんべい	ごはん	うまに つなさらだ おれんじ	くつきー	
19	金	びすけっと	ごはん	とりにくのからあげ きんぴらごぼう すましじる	ふるーつぜりー	
20	土	おかき	ぱん	ちーず ばなな じゅーす	びすけっと	
22	月	くりーむさんど	ごはん	かきあげ すていっくきゅうり とまと みそしる	えびせんべい	
23	火	くつきー	ごはん	さかなのおーろらそーすがけ とまと のりあえ すましじる	ふるーつくりーむ	
24	水	せんべい	ぱん	わかめうどん ぶたにくのみそいため おれんじ	くりーむさんど	
25	木	さぶれ	たけのこごはん	たけのこごはん えびふらい ゆできゃべつ みそしる	けーき	
26	金	ふれんちばい	ごはん	かつぶえつぐ ひじきのいりに ぱいんかん みそしる	ぱーむくーへん	
27	土	ぼーろ	ぱん	ちーず ばなな じゅーす	くつきー	
30	火	くつきー	ごはん	やきにく きりぼしあえ はるさめすーぷ	しおゆでじゃがいも	

※材料の都合により変更することがあります

新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちをあたたく見守っていきましょう。栄養バランスの取れた、おいしい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思ひます。

🕒 早寝早起き朝ごはん 🕒

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。



早寝



早起き



朝ごはん

食育クイズ



春に美味しい野菜のたまねぎ。私たちが食べているのはどの部分でしょうか？

①

葉

②

根

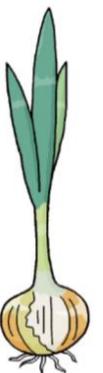
③

茎



① 葉

土に埋まっている部分を食べていますが、根菜ではありません。葉の根本が太った部分がたまねぎです。



★★★たまねぎのコンソメスープ★★★

【材料】

・たまねぎ 1/2個
・にんじん 1/3本

・水 2カップ
・顆粒コンソメ 小さじ1

【作り方】

- (1) たまねぎとにんじんの皮を剥き、1cmの角切りにし、鍋に入れる。
- (2) 水と顆粒コンソメを加えてやわらかくなるまで煮て、器に盛り付け完成。

