



# きゅうしょくこんだてひょう

2025年4月分



しいの木保育園

日	曜日	昼食	午後おやつ	行事等
✿ 入園進級式 ✿				
02	水	ハヤシライス ごまドレプロッコリー キャベツのスープ ゼリー	☆いちごジャムサンド 牛乳	✿お祝いメニュー
03	木	ごはん 肉団子と野菜炒め 焼きさつまいも みそ汁	☆チーズ巻き お茶	
04	金	ごはん さけのフライ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	☆りんご蒸しパン お茶	
05	土	二色おにぎり みそ汁 フルーツ	せんべい・クッキー お茶・麦茶	
07	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き のりしおポテト みそ汁	☆シーチキントースト お茶	
08	火	ごはん さばのみそ煮 白菜としめじ煮 すまし汁	☆大学芋 お茶	
09	水	ごはん 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のツナのマヨドレあえ みそ汁	ヨーグルト せんべい お茶	
10	木	ごはん 肉じゃが(カレー味) ひじきの煮物 みそ汁	☆かぼちゃパイ 牛乳	
11	金	みそラーメン 春巻き オレンジ	☆おかかおにぎり お茶	
12	土	パン 牛乳 フルーツ	せんべい・クッキー お茶	
14	月	ごはん さばのカレー揚げ ほうれん草と豆腐のごま和え みそ汁	☆もちもちかぼちゃのケーキ 牛乳	
15	火	わかめごはん しおから揚げ 切干大根ともやし炒め物 みそ汁	☆チーズボール お茶	
16	水	ごはん たらのマヨ焼き じゃが芋ソテー みそ汁	お茶 バナナ	
17	木	ごはん 豆腐と鶏肉のハンバーグ 青菜のごま和え みそ汁	☆焼きいも お茶	
18	金	たけのこごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	☆おやつ焼きそば お茶	
19	土	炊き込みごはん みそ汁 ゼリー	クッキー・せんべい お茶	
21	月	ゆかりごはん あじの甘辛あん 里芋の白煮 みそ汁	フライドポテト お茶	
22	火	ごはん てづくりコロケ ゆで野菜 みそ汁	☆いちご蒸しパン 牛乳	
23	水	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ みそ汁	☆フルーツゼリー	
24	木	ミートスパゲティ 茹でいんげん キャベツのスープ	☆鮭おにぎり お茶	
25	金	ハンバーグカレー プロッコリーと人参の彩和え わかめスープ 子どもの日ゼリー	☆フルーツロールサンド お茶	誕生日会& こどもの日つどい
26	土	きつねうどん ゼリー	せんべい・クッキー お茶	
28	月	ごはん 豚肉の香草焼き キャベツとツナのソテー みそ汁	お茶 メロンパントースト	
30	水	麻婆丼 きゅうりスティック わかめスープ	☆フルーツポンチ せんべい お茶	

《今月の食育テーマ：朝食について》  
朝食の意味を知る

- ・☆マークは手づくりおやつです。
- ・仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。



# 給食たより

入園・進級おめでとうございます。

新年度になり、新しい環境や新しいお友達を楽しみにしていたり、緊張している子もいると思います。

「給食が大好き!」「おやつ時間が楽しみです♪」と子供たちに思ってもらえるよう、安心・安全な給食とおやつの提供に努めていますので、よろしくお願ひします。

## 朝ごはんを食べて1日を元気にスタート!

### 《朝ごはんが大切な理由》

#### ●エネルギー補給●

夜眠っている間にもエネルギーは消費され、朝起きた時は、「エネルギーが空っぽ」状態です。炭水化物の「ごはん」や「パン」が午前中に元気に過ごすためのエネルギー減になります。

#### ●体温の上昇●

ごはんを食べると身体がぽかぽかと温まった経験はありませんか? 寝ている間に下がった体温を上昇される効果があります。朝の「なんだかやる気がない」も解決してくれます。



#### ●便秘の予防・解消●

朝ごはんを食べることによって、腸が刺激され、朝の排便リズムが定着します。便は寝ている間に作られるので、朝は最もスムーズに排便しやすい時間帯です。

#### ●生活リズムを作る●

こどもにとって食事は、栄養補給だけではなく生活リズムを整えるためにも大切です。一日の始まりに朝ごはんをきちんと食べましょう

### 豆知識

#### 朝ごはん 何を食べたらいいの?

忙しい朝は、できるだけ簡単に必要な栄養をとりたいたです

まずは①炭水化物	エネルギー減	ごはん おにぎり パン
次に ②たんぱく質	体温上昇	目玉焼き ヨーグルト 牛乳
③ビタミン・ミネラル	体温上昇	スープ みそ汁 サラダ くだもの