

給 食 便 り

4月予定献立表

H.21.4.8

4月1日～4日, 13日～18日, 30日, 5/1,5/2		4月6日～11日, 20日～25日	
おかず	おやつ	おかず	おやつ
月. 鶏のマーマレード煮 バイクドポテト 大根の味噌汁	黒糖マカロニ フレーク添え バナナ	月. ポテトサラダ ハヤシシチュー	じゃこトースト りんご
火. 赤魚の生姜煮 煮浸し 鶏ミンチの澄まし汁	きなこトースト りんご	火. 鮭のマヨネーズ焼き キャベツサラダ ニラの味噌汁	さつま芋蒸しパン
水. そばろ煮 ミネストローネ	ツナマヨおやき	水. わかめご飯 豆腐のうま煮 鶏ミンチの澄まし汁	いちごムース パイ
木. 肉じゃが 味付け海苔 麩の味噌汁	かぼちゃの 蒸しパン プチゼリー	木. パスタサラダ けんちん汁	簡単よもぎおはぎ りんご
金. キャベツと春雨のサラダ 南瓜のクリームシチュー	パンのみみラスク オレンジ	金. 南瓜のコロッケ ひじき豆 わかめスープ	とうもろこし バナナ
土. 豚丼 大根の味噌汁	スナックパン おにぎりせんべい	土. 木の葉どんぶり 味噌汁	スナックパン ぱりんこ

* 上記の他、各日 牛乳等があります。

0歳児中後期、午後の離乳食予定表
(昼食は、基本的に上記献立に準じています。)

4月1日～4日, 13日～18日, 30日, 5/1,5/2		4月6日～11日, 20日～25日	
月 黒糖マカロニフレーク添え	バナナ	月 じゃこトースト	りんご
火 きなこトースト	りんご	火 さつま芋蒸しパン	
水 ツナマヨおやき		水 いちごムース	パイ
木 かぼちゃの蒸しパン	プチゼリー	木 簡単よもぎおはぎ	
金 パンのみみラスク	オレンジ	金 とうもろこし	バナナ
土 おにぎり	プチゼリー	土 おにぎり	プチゼリー

この献立は、食材などの都合により、予告無く変更する場合があります。あらかじめ、ご了承お願いいたします。

・給食試食のお誘い

毎月3週目の月曜日～金曜日まで1日2名程度試食を実施します。(1食200円)希望日の1週間前までにお申込み下さい。多数の方に参加してもらうため原則お一人1回とさせていただきます。行事と重なる場合等お断りすることがあります。(お箸とコップは持参してください)

キリトリ

給 食 試 食 申 込 書

(希望日 H / /) (組

料金 200 円を沿えて申し込みます。

) (園児名
) (保護者名

食事だより



なぜ朝ご飯を食べるの



朝食は脳へのエネルギー

朝ご飯は、一日を元気に過ごすための大切な食事です。
脳は眠っている間もエネルギーを使っています。
脳はたいへんなエネルギー食いののです。ご飯などから
得られるブドウ糖を使います。
朝ご飯を食べないと、脳のエネルギーが不足していろいろ
良くないことが起こります。



***** 体温上げて、朝型生活のスタート *****

朝は忙しいですね。牛乳だけ、トーストだけ。
食べないよりはいいです。でも、プラスワンで、簡単ステップアップ
食パンの上にスライスチーズをのせてトースト。
マーマレードを塗ってもおいし!
オレンジ、イチゴもつけたり...

チーズやゆで卵、納豆などでたんぱく質を補い、果物、野菜でビタミン
を補いましょう。ミルクやスープ、味噌汁などで水分を補うことも忘れ
ないで。

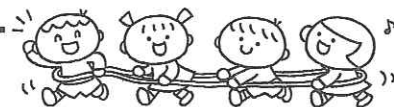
魚のマヨネーズ焼き

「材料」4人分

魚.....4切れ
塩.....適量
マヨネーズ.....大さじ4
パセリ.....少々

「作り方」

- 1.魚は塩をふり、マヨネーズをぬって焼く
- 2.フライパンにフタをして焼く。オープンで焼いてもよい。
- 3.パセリはみじん切りにし焼き上がる直前にふりかける。(マヨネーズにまぜてもOK)



4月の献立に鮭のマヨネーズ焼きがあります。

青桐保育園調理室