

4がつ 給食だより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
1	木	鯖の煮付け 炒り豆腐 サニーレタス・日向夏	牛乳	牛乳	8	木	鮭の塩焼き・ブロッコリー ひじき煮・サニーレタス 新玉葱の味噌汁・苺	牛乳 おからドーナツ	牛乳 ご飯
2	金	栄養揚げ・トマト キャベツの即席漬け 豆腐の味噌汁・日向夏	スキムミルク	牛乳	9	金	里芋とたけのこの煮つけ 大根の甘酢和え サラダ菜・りんご	牛乳 ヨーグルトムース ケーキタルト	牛乳 ご飯
3	土	イタリアンスパゲティ バナナ	お茶	牛乳	10	土	ちゃんこうどん バナナ	お茶 手作りメロンパン	牛乳
5	月	けんちん汁・ブロッコリー 魚のトマト煮・野菜サラダ スイーツスプリング	スキムミルク	牛乳	12	月	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク ガーリックトースト	牛乳 ご飯
6	火	筑前煮・春雨サラダ サニーレタス 甘夏缶	牛乳	お茶	13	火	南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜のレモン和え サニーレタス・オレンジ	牛乳 バナナケーキ	お茶 ご飯
7	水	鶏の唐揚げ・ブロッコリー 千切り大根の含め煮 胡瓜のおかか和え サニーレタス・オレンジ	スキムミルク	牛乳	14	水	豚肉と春キャベツ炒め ブロッコリー・ミニトマト 若竹汁・りんご	お茶 磯辺焼き風 おにぎり	牛乳 ご飯
 お誕生会									
22	木	竹の子ご飯 野菜サラダ	海老フライ きのこのすまし汁	スパゲティー いちご			プリン バナナ		牛乳



ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。みんながおいしく、楽しい給食を食べ、心身ともに成長してくれることを願っています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願い致します。



**親子遠足
24日**

春の旬の野菜を食べよう！

春が旬の食材には、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。
旬の食材をたくさん食べて、元気な体をつくりましょう！



春キャベツはビタミンKが含まれており、血液凝固促進や骨の形成に貢献しています。



いちごはビタミンCが多く含まれており、美肌効果や風邪予防が期待できます。



アスパラにはアスパラギン酸が含まれており、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ効果があります。



たけのこは食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘に効果があります。



さやえんどうは緑色が鮮やかで、水分がたっぷり含まれている物を選びます。



新じゃがは皮が薄く、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できます。