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 15	土	ちゃんこうどん バナナ	お茶 スティックチーズ ワッフル	牛乳	8	土	きのこスパゲティ バナナ	お茶 いりこもち	牛乳
3 17	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	10 24	月	けんちん汁 魚のトマト煮 野菜サラダ・ブロッコリー スイートスプリング	スキムミルク 新じゃがのポテト りんご	牛乳 ご飯
4 18	火	栄養揚げ・トマト 小松菜のおかか和え 南瓜の味噌汁・日向夏	牛乳 白玉まんじゅう	牛乳 ご飯	11 25	火	肉じゃが 春雨サラダ サニーレタス・ミニトマト	牛乳 フルーツパンケーキ	お茶 ご飯
5 19	水	豚肉と春キャベツ炒め・サラダ菜 ブロッコリーとカニカマの和え物 ミニトマト・若竹汁・りんご	お茶 青しそとしらすの おにぎり	牛乳 ご飯	12 26	水	鶏肉のから揚げ おからサラダ・オレンジ サニーレタス・ブロッコリー	スキムミルク 照り焼きツナトースト	牛乳 ご飯
6	木	魚のムニエル・ひじき煮 ブロッコリー・サラダ菜 新玉葱の味噌汁・いちご	牛乳 チヂミ	牛乳 ご飯	13 27	木	初鰹のフライ 炒り豆腐 サニーレタス・日向夏	牛乳 卵ロールサンド	牛乳 ご飯
7 21	金	南瓜のそぼろあんかけ きゅうりとツナの酢の物 サニーレタス・オレンジ	牛乳 りんごドーナツ	お茶 ご飯	14 28	金	里芋と竹の子の煮つけ 大根サラダ サラダ菜・りんご	スキムミルク ヨーグルトムース ケーキタルト	牛乳 ご飯
20	木	お誕生会 竹の子ご飯　海老フライ　マカロニサラダ ウインナー　野菜サラダ　小松菜のすまし汁　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。

暖かい日が少しずつ増え、だんだん春らしくなってきました。
この１年も子供達が様々な事を経験して、心も体も**大きくなって**
ほしいと思います。元気いっぱいの子ども達の姿を**パワーに、**
おいしい給食をご提供してまいります。

親子遠足
２２日

☀ 朝ごはんを食べましょう ☀

私たちの体温は寝ている間は下がっています。
朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が
与えられ体温が上がります。
これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ
スムーズに活動ができるようになります。
また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり
排便しやすくなります。
一方で、朝ごはんを食べていないとエネルギーが不足し
体温も上がりにくくなります。
早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを整えて
登園できるようご家庭でのご協力をお願いします。

旬の食材　たけのこ

たけのこはエネルギーが少なく
食物繊維やたんぱく質を多く
含んでいます。たけのこご飯、
煮物、すまし汁など旬の味をぜひ
ご家庭でも味わってください。