

4月



# きゅうしよくだより

令和5年  
ちとせ山ゆり保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

入園したばかりの子も、進級した子も、新たな気持ちで過ごしていることでしょう。今月の給食は食べ慣れたもの、食べやすいものを多く取り入れています。家庭でも子どもの食事に気をつけ、楽しく元気に過ごせるように、生活リズムを整えてあげましょう。

## 元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」



新年度は環境や生活リズムが変り、大人も子どもも疲れの出やすい時期です。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べないことや、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。朝ごはんを食べるには30分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちの成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

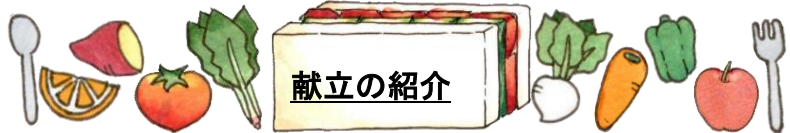
### 旬の食材

#### じゃが芋



一年を通してよく見かけるじゃが芋。一般的には、旬である秋口に収穫され、貯蔵されながら、一年中市場に出回ります。

これに対して春に収穫され、すぐに出荷されるものを新じゃが芋といいます。皮が薄くみずみずしく食べやすい上に、一般的なじゃが芋の2~4倍のビタミンCを含んでいるのが特徴です。



初めて保育園の給食を食べるお子さんが食べやすいメニューを多く取り入れています。日本各地の歴史や文化が感じられる、郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れました。

#### ●がんづき

宮城県、岩手県の郷土料理です。丸い形とその上にM字に乗せられた胡麻が満月に向かって飛んでいる雁（がん）のように見えることから名付けられました。

#### ●ちんすこう

沖縄土産として有名なちんすこう。ホロホロとした食感が特徴的な焼き菓子で、昔は貴族しか食べられない高級品でした。

令和5年4月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	土	ごはん そばろ卵焼き 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 鈴木ステラ	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 17.3g 15.7g 1.3g	546kcal 20.3g 18.2g 1.7g
3 ・ 17	月	ごはん 鶏肉の生姜焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 季節の果物	牛乳 黄名粉のパンケーキ	人参ごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 21.1g 16.5g 1.2g	603kcal 25.1g 19.0g 1.6g
4 ・ 18	火	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ) 季節の果物	牛乳 青菜とじゃこの ふりかけおにぎり	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 19.4g 12g 1.3g	558kcal 22.7g 13.7g 1.7g
5 ・ 19	水	麻婆丼 甘酢和え 季節の果物	牛乳 スパゲティナポリタン	ツナ炒飯  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 17g 14.5g 1.2g	543kcal 20.2g 16.7g 1.3g
6 ・ 20	木	ごはん じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜 マヨネーズ添え 清汁(絹豆腐・ほうれん草) 季節の果物	りんごジュース ちんすこう	カレーピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 12.9g 17.4g 1.6g	600kcal 14.0g 19.1g 1.3g
7 ・ 21	金	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 切干し大根の和え物 味噌汁(生揚げ・生わかめ・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 ふかし芋 バター添え	炊き込みご飯  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 16.1g 14.8g 1.4g	526kcal 19.0g 17.1g 1.6g
8 ・ 22	土	ごはん 青菜とチーズのオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(コーン・キャベツ) 季節の果物	牛乳 レーズンロール	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 15.5g 16.7g 1.2g	522kcal 17.7g 17.8g 1.7g
10 ・ 24	月	ごはん 豚肉の炒め煮 アスパラガスの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 季節の果物	牛乳 おかかおにぎり	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 17.5g 10.9g 1.4g	612kcal 20.6g 12.1g 1.6g
11	火	ごはん レバーの立田揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 お麩のラスク(カレー味)	ツナ炒飯  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 18.3g 16.2g 1.3g	578kcal 21.6g 18.9g 1.6g
12 ・ 26	水	ロールパン マカロニのミートグラタン ポテトサラダ 豆乳コーンスープ 季節の果物	牛乳 がんづき	わかめごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 15.7g 15.2g 1.5g	581kcal 18.3g 17.2g 1.9g
13 ・ 27	木	カレーライス 和風サラダ 季節の果物	牛乳 りんご寒天	野菜ピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450kcal 16g 14.5g 1.2g	540kcal 19.2g 16.7g 1.3g
14 ・ 28	金	煮込みうどん 魚のカレー揚げ しらす和え 季節の果物	牛乳 凍り豆腐の そばろごはん	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 23.2g 15.7g 2g	626kcal 26.7g 18.4g 2g
25	火	野菜ピラフ 鶏のから揚げ 春雨サラダ キャベツスープ 季節の果物	牛乳 シュガーパイ  お誕生会	ふりかけごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 21.1g 17.0g 1.2g	610kcal 25.1g 19.8g 1.6g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。  
献立は川崎市保育所給食を参考にしています。