



きゅうしょくだよ

H27. 4/1

杉ノ子こども園



入園・進級おめでとう!

光あふれる春、希望で胸をふくらませて新年度がスタートしました。子供たちは新しいクラスでちょっぴり緊張しながらもみんな嬉しそうです。調理室では、安全でおいしい給食を協力して作っていきますので、今年度もよろしくお願ひします。

快便のすすめ ~食事のポイント~

食物繊維と水分をたっぷりとりましょう

食物繊維は消化されず、腸を刺激し便の核となります。また便の70~80%が水分なので、水分も適度にとりましょう。



適量の果物をとりましょう

食物繊維が豊富なおえ、排便、整腸効果のある成分が含まれています。ただし、食べ過ぎると肥満の原因になったりおなかを下してしまうので注意しましょう。



適度な脂肪分をとりましょう

便の滑りを良くし、排便しやすくなります。また、脂肪酸は腸を刺激し蠕動(ぜんどう)運動を活発にさせます。



ひな祭りパーティ



		献立名	おやつ
1	水	ごはん 照り焼きチキン 白菜のチャウダー 温野菜 果物	ミュージリー お茶
2	木	ごはん 鮭の菜の花焼き 味噌汁 果物 キャベツのゆかり和え	ココアスコーン ミルク
3	金	ごはん 子育て団子汁 ふりかけ 果物	ゼリー お菓子 お茶
4	土	焼きそば 果物	せんべい 牛乳
6	月	ごはん 肉じゃが 納豆 果物	バナナクレープ ミルク
7	火	第39回入園式	
8	水	ごはん チキンナゲット グリーンサラダ 玉子スープ 果物	さつま芋の蒸しパン ミルク
9	木	トースト グラタン 果物	二色おにぎり お茶
10	金	菜の花カレー フルーツヨーグルト和え	いちご入り桜餅 お茶
11	土	高菜チャーハン わかめスープ	パン 牛乳
13	月	ごはん 筑前煮 かき玉汁 果物	豆腐ドーナツ ミルク
14	火	ごはん 魚のフライタルタルソースかけ つけ野菜 味噌汁 果物	チョコパイ のびヨーグルト
15	水	ごはん 焼きししゃも ポテトサラダ カレースープ 果物	ゼリー お菓子 お茶
16	木	ごはん 味噌ハンバーグ コールスロー コーンスープ 果物	雑炊 お茶
17	金	三色丼 田舎汁 果物	揚げたご焼き カルピス
18	土	ナポリタン 果物	おにぎり お茶
20	月	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮びたし 果物	いりご蒸しパン ミルク
21	火	ごはん 鶏のかりん揚げ つけ野菜 味噌汁 果物	サンドビスケット ミルク
22	水	離れのランチ 二色サンド ハンバーグ 野菜サラダ おにぎり コーンスープ チョコ 果物	南京白玉 ココア
23	木	ごはん ひじき入り玉子焼き つけ野菜 味噌汁 うさぎりんご	たけのこご飯 お茶
24	金	ごはん クリームシチュー 干し大根煮 果物	ジャムロール ミルク
25	土	ドライカレー 果物	せんべい 牛乳
27	月	ごはん すき焼き風煮 わかめスープ 果物	ミルク葛餅 お茶
28	火	ごはん さっぱり生姜焼き つけ野菜 卵とコーンのスープ 果物	ロッククッキー ミルク
29	水	昭和の日	
30	木	ごはん 鯛の満点揚げ 味噌汁 果物 ごぼうとひじきのサラダ	豆乳プリンクリーム チーズ仕立て お茶

