

4月きゅうしよくだより

令和4年度

白崎保育園

食と栄養のはなし

月	火	水	木	金	土
				1	2
				わかめごはん 鶏肉と白菜の煮物 春雨のきんぴら オレンジ 牛乳 ウエハース スキムミルク ジャが芋もち 小魚	麦ごはん ベーコンともやしのチャンプルー みそ汁 ひじき納豆 種抜きプルーン 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ミルクくずもち
4	5	6	7	8	9
ごはん 鶏肉のカレー揚げ ちくわのゴマネーズ和え 飛鳥汁 ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク 桜もち 小魚	ミートうどん 大豆入りツナサラダ りんご 牛乳 ハイハイ スキムミルク キャラメルムース	麦ごはん 魚の香味揚げ 野菜ののり和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク ふくれ菓子 小魚	ごはん すき焼き風煮 切り干し大根の中華風サラダ ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク フルーツポンチ	麦ごはん 肉じゃが コーンサラダ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク レアヨーグルトケーキ 小魚	あいじょうべんとう 牛乳 ウエハース スキムミルク オレンジゼリー
11	12	13	14	15	16
ごはん 麻婆豆腐 炒めなます ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク りんご蒸しパン 小魚	麦ごはん 豚肉と野菜のごまみそ炒め きのこのスープ ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク フルーツヨーグルト	ごはん 切り干し大根のくず煮 クルトンサラダ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク お麩ラスク 小魚	麦ごはん ポークビーンズ ごま酢和え ひじき納豆 種抜きプルーン 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク グレーヨーグルトゼリー	ごはん さつま揚げ 若草和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク コーンチーズ蒸しパン 小魚	麦ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ 野菜スープ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク あん団子
18	19	20	21	22	23
ごはん レバーのマリアナソース コーンクリームシチュー ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク みたらし団子 小魚	チキンカレー 炒り卵サラダ バナナ 牛乳 マンナビスケット スキムミルク 豆乳パンキンムース	麦ごはん チンジャオロースー風 五目かきたま汁 ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク さつま芋のふわり揚げ 小魚	ごはん 大豆の昆布煮 春雨ソテー ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク カルビスゼリー	麦ごはん 大根と厚揚げのみそ煮 キャベツの浅漬け ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク 人参ドーナツ 小魚	ごはん 酢鶏 中華スープ ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク さつま芋のレモン煮
25	26	27	28	29	30
麦ごはん 中華風野菜炒め 若竹汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク 小倉蒸しパン 小魚	ごはん 魚の唐揚げあんかけ さつま汁 豚ひき肉の甘辛そぼろ納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク グレープムース	麦ごはん チキンフライ 大豆入りひじき炒め みそ汁 じゃこ納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク かぼちゃ団子 小魚	たけのごはん 高野豆腐の卵とじ 豚汁 種抜きプルーン 牛乳 卵ポーロ スキムミルク 杏仁豆腐	昭和の日	あいじょうべんとう 牛乳 ハイハイ スキムミルク りんごゼリー

●炭水化物●

炭水化物は脳や体のエネルギー源となる栄養素の1つで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。胃腸で消化吸収され、炭水化物は体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源とし、子どもの脳の成長を支えるためにも、炭水化物である主食をしっかりとることが大切です。

炭水化物が多く含まれる主食の例
ご飯 子ども茶碗1杯(115g/137kcal)
うどん 2/3玉(135g/128kcal)
食パン 6枚切り1枚(60g/49kcal)

3~5歳児の1日のエネルギー必要量は1250~1300kcal。
そのうち炭水化物を50~65%とることが目標とされている。

今日は何の日？ 4月11日

「(4)っかりいい(11)朝食」の語呂合わせから、しっかりと朝食の日です。新しい生活が始まる4月こそ、しっかりと朝食をとってほしいという願いが込められています。

※おやつは、上段が10時、下段が15時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。