

平成27年3月キッズアカデミー保育園給食献立

日曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
2月	菓子・牛乳	ご飯・鮭の香り味噌焼き・人参の甘煮 フロッコリー・糸コン入り金平・もずくスープ・果物	青のりフライドポテト 牛乳
3火	果物・牛乳	ひな祭りメニュー	マフィン 牛乳
4水	野菜・牛乳	ご飯・魚の梅しそソース・トマト ほうれん草の胡麻和え・味噌汁・果物	汁ビーフン 牛乳
5木	パン・牛乳	ご飯・すき焼き風煮・マカロニサラダ すまし汁・果物	黒ごまビスケット 牛乳
6金	果物・牛乳	お弁当日	メロンパン 牛乳
7土		鶏二郎丼・胡瓜の梅肉和え・中華スープ・果物	菓子 牛乳
9月	菓子・牛乳	ご飯・チンジャオロース・トマト 野菜サラダ・わかめスープ・果物	フラウニー 牛乳
10火	果物・牛乳	おにぎり・鮭フライ・漬物 酢物・団子汁・果物	ごま味噌蒸しパン 牛乳
11水	野菜・牛乳	パン・鶏肉の照り焼き・茹線キャベツ フロッコリーのベーコン炒め・ミネストローネ・果物	ポンテケージョ 牛乳
12木	パン・牛乳	ご飯・魚ときのこのホイル蒸し・トマト ハリハリサラダ・味噌汁・果物	マーブルケーキ 牛乳
13金	果物・牛乳	豚肉と白菜のあんかけ焼きそば・魚のムニエル 野菜の中華和え・果物	十六穀米おにぎり 牛乳
14土		チキンカレー・野菜サラダ・ヨーグルト	菓子 牛乳
16月	菓子・牛乳	ご飯・魚のつみれ焼き・茹線キャベツ 春雨のさっぱり和え・わかめスープ・果物	レースンシリアルクッキー 牛乳
17火	果物・牛乳	ご飯・玄米フレークチキン・人参とえのきのゴマ炒め 大根と里芋の煮物・具沢山味噌汁・果物	フレンチトースト 牛乳
18水	野菜・牛乳	ご飯・高野豆腐のから揚げ（あんかけ）・フロッコリー ミニトマト・梅風味コールスロー・すまし汁・果物	野菜とチーズのスコーン 牛乳
19木	パン・牛乳	ひじきご飯・魚の塩麹焼き・トマト 酢物・味噌汁・果物	かえりアーモンド 牛乳
20金	果物・牛乳	味噌ラーメン・餃子・胡瓜の浅漬け・トマト・フルーツヨーグルト	菓子 牛乳

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

23月	菓子・牛乳	ご飯・魚のソース煮・フロッコリー ミニトマト・春雨の酢物・味噌汁・果物	ポリポリスティック 牛乳
24火	果物・牛乳	ご飯・カレー風味コロッケ・トマト ごぼうサラダ・すまし汁・果物	パイン入りホットケーキ 牛乳
25水	野菜・牛乳	パン・豆腐ハンバーグ・フロッコリー・ミニトマト キャベツと竹輪のサラダ・野菜スープ・果物	黒糖焼きもち 牛乳
26木	パン・牛乳	ご飯・魚のフライ・インゲンのごまネーズ和え ホットサラダ・味噌汁・果物	マドレーヌ 牛乳
27金	果物・牛乳	ミートスパゲティ・野菜のドレッシング和え・コンソメスープ・果物	若菜おにぎり 牛乳
28土		卒園式	
30月	菓子・牛乳	ご飯・揚げ鶏の南蛮漬け・トマト 切干大根の煮物・味噌汁・果物	黄粉ボールサブレ 牛乳
31火	果物・牛乳	鶏飯・魚の梅味噌焼き・フロッコリー わかめの酢物・すまし汁・果物	じゃが揚げもち 牛乳



今年度もいよいよ最後の月となりました。あとひと月もすると進級・卒園ですね。今年1年、給食室から見た子供たちの成長は、とてもほほえましいものでした。苦手な野菜など減らして食べていた子供たちが、今では食べる量も増え、「苦手なものは先に食べる！」と頼もしい事を言っています。また「ご飯、おいしかった！ごちそうさまでした！」と覚えてたの言葉を言いに来てくれたり、嬉しいかぎりです。
ロケット組のみなさん、小学校でも元気でたくさん給食を食べてくださいね！そら・かぜ・なのはな・さくらんぼ・のいちご組のみんな、来年度も給食をお楽しみに！

元気のヒミツは・・・早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんパワー

- 1・体の活性化
- 2・肥満にストップ
- 3・脳のエネルギー源に
- 4・すっきり！！快便効果！
- 5・生活習慣病の予防

～温かい朝食のすすめ～

朝ごはんをしっかりとると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、実は食べ物だけです。とくに、たんぱく質の多い食べ物は体温を高めてくれます！エネルギーを出すための食べ物といえば、ご飯やパンですが、トーストやおにぎりだけの朝ごはんでは少し頼りないのです。朝ごはんをしっかりと食べて、保育園で遊んで“お腹すいたー”というリズムが素敵ですね！

でも、朝って何かと忙しい！！そんなご家庭に！

ぜひおすすめしたいのが、具たくさん味噌汁・スープです。前日の夕食に作った汁物に、わかめや豆腐または卵をプラスして食べるだけでも体の中では大助かり！野菜も入るともったいいですね！

※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来たお菓子で添加物をなるべく使用していないものです。
パン・野菜スティック・果物なども出しています。