



# 給食だより



今月のテーマ 内容・分量に無理のないようにする

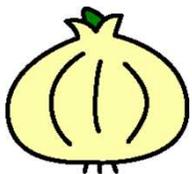
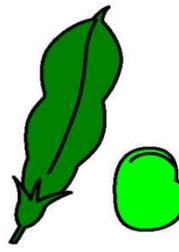
今月の目標 おやつとの与え方や大切さを考え、楽しい食事ができるような献立にする

平成25年4月30日

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	さかなのたつたあげ こふきいも みそマヨサラダ	ジャムパン	こんぶ・あられ
2	木	こいのぼりはるまき フレンチサラダ マカロニスープ	ちまき	いりこ・かりんとう
3	金	憲法記念日		
4	土	みどりの日		
7	火	すいとんじる ナムル	とうふドーナツ	いりこ・ビスコ
8	水	さかなのピザやき おかかあえ	カルピスババロア	チーズ
9	木	ぎゅうにくのやながわふう カレーマヨサラダ	りんごのケーキ	いりこ・卵ボーロ
10	金	ぶたにくのピーナッツやき すみそあえ	ココナッツだんご	メロン
11	土	パン くだもの		
13	月	ししゃも すのもの かぼちゃスープ	コーンフレーク	こんぶ・ふかしいも
14	火	ポークケチャップ ごまあえ	ひじきおにぎり	ヨーグルト
15	水	クリームコーンに きりぼしのにももの	ぜんざい	オレンジ
16	木	しょうじんりょうり みそしる	おこのみやき	いりこ・きゅうりスティック
17	金	いわしのパンこやき いそあえ たまごスープ	フルーツヨーグルト	ポパイホットケーキ
18	土	おやこうどん くだもの		
20	月	ちくぜんに ちゅうかサラダ	おからのケーキ	いりこ・黒棒
21	火	★誕生会★オムライス サラダ からあげ マカロニスープ メロン	おたのしみ	リッツ
22	水	さかなのさいきょうやき とうふのすましじる	ふなやき	こんぶ・ゼリー
23	木	キャベツとにくだんごのスープ くきわかめのつくだに	おありのりんかけ	バナナ
24	金	タンドリーサーモン になます ゆかりあえ	オレンジゼリー	玉葱のおやき
25	土	ぶたどん くだもの		
27	月	ビーフシチュー ツナサラダ	キャロットケーキ	いりこ・あられ
28	火	さかなのにつけ そうめんじる	カスタードクリームあえ	カステラ
29	水	ひじきのたまごやき あまずあえ	UFOパン	こんぶ・ミニサラダ
30	木	マーボーどうふ ピーナッツあえ	もものムース	きゅうりスティック
31	金	さかなのいそべあげ きんぴら	えだまめ・チーズ	りんご

## ～今がおいしい！春野菜～

胃や腸を強くする		★しんたまねぎ 血液サラサラ
疲労回復		イライラを予防
美肌作り		★はるキャベツ かぜの予防
疲労回復		肥満の予防
胃や腸を強くする		★そらまめ コレステロールを下げる
むくみをとる		
胃や腸の働きを強くする		★たけのこ 便秘の予防
血圧を下げる		利尿作用



春野菜がおいしい季節ですね。  
 保育園の元気菜園でも、新玉葱とスナップえんどうの収穫が始まりました♪  
 園児のみんながたくさん採ってきてくれ、皮むきまで手伝ってもらいとても助かっています(\*^\_^\*)  
 今からはそら豆の収穫もできそうです。  
 ご家庭でも、春野菜を育ててらっしゃるところは多いのではないのでしょうか？  
 毎日、たけのこ料理…なんてゆう事も？  
 この時期でしか味わえない栄養のつまった旬の野菜をしっかり食べてほしいですね。  
 4月の誕生会のたけのこご飯でした。  
 おかずにはハムを器して溶き卵とほうれん草、チーズを流して焼き、春を意識～★  
 5月の誕生会は、オムライスです。見た目でも楽しめる給食作りを頑張りたいと思います。

**21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸は持たせてください。**

**土曜日は、箸と水筒を持ってきて下さい。**