

平成30年 4月分 給食献立表

桂堂学園



月	火	水	木	金	土
2日 始業式	3日	4日	5日	6日	7日 花まつり
カレーライス 福神漬け 大根サラダ もずくスープ オレンジ	鶏肉と細竹の 甘辛煮 のり風味サラダ かぶとしめじの みそ汁 りんご	豚肉とキャベツの みそ炒め ほうれん草の ゴマ和え 玉ねぎと油揚げの みそ汁 バナナ	わかめうどん さつまいもの甘煮 ササミと水菜の 梅サラダ オレンジ	アジフライ もやしときゅうりの 中華和え せんべい汁 ゼリー	お花ごはん シューマイ 春雨サラダ 手まり糰子とえのきの みそ汁 いちご
9日	10日	11日	12日	13日	14日
肉豆腐 マカロニサラダ 大根と人参の みそ汁 りんご	新玉ねぎ たっぴい牛丼 海藻サラダ 具沢山のだし活 スープ バナナ	チキン南蛮 ツナコーンサラダ たけのこわかめの みそ汁 オレンジ	ナポリタン シーザーサラダ めかぶと卵の スープ ヨーグルト	鮭の甘塩焼き 五目きんぴら 豚汁 りんご	擬製豆腐 小松菜の納豆和え もやしとニラの みそ汁 バナナ
16日	17日 誕生会	18日	19日 手作り弁当	20日	21日
鶏肉と細竹の 甘辛煮 のり風味サラダ かぶとしめじの みそ汁 オレンジ	たけのこごはん ヒレカツ さっぱりポテト サラダ 春キャベツと菜の花 のスープ ケーキ ☆ いちご	豚肉とキャベツの みそ炒め ほうれん草の ゴマ和え 玉ねぎと油揚げの みそ汁 りんご		玄米パン ミートボール ミモザサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	しょうゆラーメン フロッコリーと ゆで卵のサラダ バナナ
23日	24日	25日	26日	27日	28日
肉豆腐 マカロニサラダ 大根と人参の みそ汁 オレンジ	ネバネバ丼 切り干し大根の 炒め煮 きのこ鶏の みそバター汁 りんご	チキン南蛮 ツナコーンサラダ ふのりと豆腐の みそ汁 ゼリー	親子うどん かぼちゃの甘煮 水菜とツナの サラダ バナナ	さばの塩焼き ひじきの煮物 けんちん汁 オレンジ	擬製豆腐 小松菜とベーコン のサラダ もやしとニラの みそ汁 ヨーグルト
30日 振替休日	 <p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p>    				

【給食だよ！】 習慣に！早寝・早起き・朝ごはん

子ども達が楽しく元気に過ごす為には、朝起きてしっかりご飯を食べて、日中は体を思いっきり、夜はぐっすり眠るといように生活のリズム”を整えることが大切です。生活の乱れは、食欲、体力、気力の低下のひとつの要因として指摘されています。早寝・早起き・朝ご飯の習慣が身につけられるように、今の生活を見直しましょう。

★早寝の大切さ…寝入ってすぐの深い睡眠「ノンレム睡眠」の時に、骨の成長、代謝の促進などの成長ホルモンが沢山、分泌されます。

<早く寝る為のポイント>

1. 日中はしっかり体を動かす 
2. 夕食後は静かに過ごす
3. 暗く静かな環境をつくる
4. 毎日同じリズムで生活する 

★早起きの大切さ…早起きすることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動する事ができます。

<早く起きる為のポイント>

1. 朝の光を浴びる 
2. 元気よく挨拶をする 

★朝ごはんの大切さ…朝ご飯をしっかりとよく噛んで食べる事で胃や腸が動き出し、排便習慣に繋がります。

<朝ご飯を食べるポイント>

1. 毎日決まった時間に食べる 
2. 誰かと一緒に食べる 