

ちゃいんどべーす / IDEKITA4月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1
					牛乳 パン
					コーン入りラーメン トマトサラダ 果実
					お茶 お菓子
3	4	5	6	7	8
豆乳 コーンフレーク	お茶 ちりめん	豆乳 食パン	牛乳 ふかし芋	牛乳 サブレ	お茶 お菓子
キーマカレー ほうれん草の胡麻和え 果実	ご飯 魚の竜田揚げ わかめの酢の物 トマト 油揚げのみそ汁	ご飯 唐揚げ スイートポテトサラダ トマト たまトマスープ 果実	ご飯 チャプチェ ほうれん草の磯和え わかめスープ 果実	ご飯 魚のチーズ風味フライ きゅうりの酢の 煮豆 ソーメン汁 果実	チャンポン 厚揚げの煮物 果実
いちごのパンナコッタ	お茶 ホットドック	牛乳 クッキー	お茶 ぜんざい	牛乳 フルーツサンド	お茶 パン
10	11	12	13	14	15
牛乳 ウインナー	牛乳 ロールパン	豆乳 ウエハース	スキムミルク ビスケット	お茶 おにぎり	お茶 お菓子
ご飯 野菜たっぷりキッシュ ひじきのサラダ オニオンスープ 果実	ご飯 魚の照り焼き バンサンスウ トマト 根菜汁	ご飯 筑前煮 ツナサラダ 大根のみそ汁 果実	ご飯 飛竜頭 小松菜の和え物 トマト きのご汁	ご飯 手作りシューマイ ブロッコリーのおかか 和え コンソメスープ	牛丼 ソーメン汁 果実
牛乳 じゃこトースト	スキムミルク チーズ饅頭	牛乳 揚げパン	ココアプリン	スキムミルク カルシウムラスク	お茶 お菓子
17	18	19(わくわく)	20	21	22
ヨーグルト コーンフレーク	牛乳 ビスコ	野菜ジュース ロールパン	お茶 せんべい	牛乳 ちりめん	お茶 せんべい
うどん入りすき焼き風 ゆかり和え 果実	ご飯 魚のみそ煮 海藻サラダ トマト つみれ汁	しゃげご飯 チキン南蛮 茹でブロッコリー トマト ほうれん草お汁 わくわくおやつ	ご飯 魚のフライ 大根サラダ トマト 小松菜のみそ汁	ご飯 ひじき炒め カラフルサラダ 玉ねぎのお汁 果実	マーボー丼 ほうれん草の和え物 トマト
スキムミルク おからと人参のケーキ	スキムミルク ふかしい芋		お茶 牛乳餅	スキムミルク 柔らか黒糖蒸しパン	お茶 クッキー
24	25	26	27	28	29
スキムミルク ポーロ	牛乳 クラッカー	豆乳 食パン	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズ	
ご飯 鶏肉のレモン焼き スパゲッティサラダ 春野菜のスープ 果実	ご飯 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 トマト しめじのみそ汁	スパゲッティ ミートソース 野菜と海苔のサラダ 果実	ご飯 魚のかば焼き ブロッコリーサラダ トマト もずくスープ	ご飯 ミートローフ ブロッコリーのみそ マヨサラダ 汁ビーフン 果実	祝日
お茶 カルシウムおにぎり	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 手づくりメロンパン	スキムミルク ボンデケーキ	スキムミルク アップルサンド	

4月

食育だより



～ご入園、ご進級おめでとうございます～

子ども達の栄養バランスや安心安全に気をつけた給食提供を心がけます。又、旬の食材を取り入れた食育活動を子ども達と楽しみたいと思います。本年度もよろしくお願ひします。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが「早寝 早起き 朝ご飯」
朝ご飯を食べれば、正しい生活リズムを作ることができますよ。



からだに

朝ご飯は、体のための目覚まし時計。
食べると体温が上がって、気持ちよく目覚める事が出来ますよ。



*肉・魚・卵・大豆・大豆製品

頭に

朝ご飯は、頭にも大切なエネルギーの源。
集中力がアップして「勉強するぞ！」と元気が出ますよ。



お腹に

朝ご飯を食べることでお腹の中も動きはじめるから、朝のトイレもすっきりしますよ。



*野菜・きのこ・果物・牛乳・乳製品・小魚・海藻

食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは、体を守る免疫の働きが、原因となる食べ物に対して過剰に反応してしまうことを言います。
特定7品目「卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生」は特にアレルギー反応を引き起こしやすく表示義務になっています。

アレルギー誘発の例 誘発原因→発症する可能性のあるアレルギー

カバノキ科→大豆アレルギー



花粉→野菜・生果類アレルギー



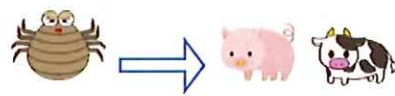
鶏類(羽・糞)→鶏肉・鶏卵アレルギー



猫→豚・牛アレルギー



マダニ→豚・牛アレルギー



*アレルギーの主な症状

- ・皮膚・・・かゆみ・おむくみ・赤くなる・湿疹
- ・粘膜・・・口やのどの違和感・のどのかゆみイガイガ感
- ・消化器・・・腹痛・嘔吐・吐き気・下痢
- ・呼吸器・・・ゼーゼーする・呼吸困難・せき

*アレルギーかとも思う症状がでた場合は、かかりつけの病院又は専門の病院に相談すると良いと思います。又その時は園の方にも報告をよろしくお願ひします。