

4月の献立

＜目標＞笑顔で楽しく食べられる子ども

<p>★★★★★生活リズム★★★★★</p> <p>新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。</p> <p>「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばって朝みましょう。排便は出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。</p> <p>「食育」より</p>	<p>1 (水)</p> <p>豚丼 おひたし もやしの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 たべっこどうぶつ</p>	<p>2 (木)</p> <p>鶏肉の ごま味噌焼き コールスローサラダ えのきの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>	<p>3 (金)</p> <p>鯖のカレー風味焼き ほうれん草の ベーコン和え 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ</p>	<p>4 (土)</p> <p>焼き肉 茹で野菜 なめこの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿</p>
<p>6 (月)</p> <p>親子煮 青菜のごま和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>7 (火)</p> <p>サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>8 (水)</p> <p>塩ラーメン おひたし フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番</p>	<p>9 (木)</p> <p>豚肉の生姜焼き 野菜のマヨ和え 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>10 (金)</p> <p>かじきまぐろの 竜田揚げ 干草和え なめこの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>
<p>13 (月)</p> <p>チキンチュー ツナサラダ フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>14 (火)</p> <p>鯖の味噌煮 おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 アンパンマンの ソフトせん</p>	<p>15 (水) 誕生会</p> <p>そぼろ丼 にんじんしりしり もやしの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ お茶 手作りケーキ</p>	<p>16 (木)</p> <p>おにぎり day 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ 大根の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>17 (金)</p> <p>たらの野菜あんかけ 温野菜 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ミルココア ハッピーターン</p>
<p>20 (月)</p> <p>鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>	<p>21 (火)</p> <p>サーモンの甘塩焼き おひたし 切干大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>22 (水)</p> <p>サンド ウィッチ ジャーマンポテト ジュリエンスープ フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番</p>	<p>23 (木)</p> <p>肉じゃが おひたし 青菜の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 きどりっこクッキー</p>	<p>24 (金)</p> <p>かじきまぐろの ピカタ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツヨーグルト</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 まがりせん</p>
<p>27 (月)</p> <p>ハヤシライス ヘルシーサラダ フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 お野菜せん</p>	<p>28 (火)</p> <p>さんまの蒲焼き おひたし 豆腐の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ</p>	<p>29 (水)</p> <p>昭和の日</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>30 (木)</p> <p>つくねの照り焼き 春雨サラダ なめこの味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(青のり)</p>	<p>5/1 (金)</p> <p>鯖のさっぱり煮 おひたし 舞茸の味噌汁 フルーツ</p> <p>＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(青のり)</p>

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。

()のマークは、卵を除去します。

()のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

()のマークは、小麦を除去します。(おやつについても、小麦を使用していないものに代替えます)



給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。子ども達にとっては、新しいお部屋や先生・お友達など初めての環境に慣れるのに精一杯だと思います。みんなで食べる喜びや食事に興味をもてるような環境づくり、給食作りに努めていきたいです。また、食についてのお悩みや質問等がありましたら、お気軽にお声かけください。1年間どうぞよろしくお願いいたします！

1年間の主な行事食の紹介



セタランチ



ピザ作り



スイートポテト作り



クリスマスランチ



おにっこハンバーグ



かまくらまつり



ひなまつりケーキ



お楽しみランチ

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をし、心の元気もチャージしましょう！

「食育まるわかりサポート」より

よくかんでたべよう



1. ゆっくりあしわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ

お知らせ

- 毎週水曜日は、完全給食になりますので、3歳以上児組さんは、ごはんはいりません。
- 水曜日以外は、ごはんが必要です。3歳以上児組さんは忘れないようにしてください。
- 毎月第3木曜日は、おにぎり day となりますのでお家からおにぎりを持たせてください。(1. 2. 3. 4. 5歳児)
- 毎月の誕生会のケーキは手作りです。
- アレルギー食や体調に応じた特別食も手作りしますので、お知らせください。

感謝して食べよう

食事の前後には、感謝を込めてきちんとあいさつをしましょう。

「いただきます」は、自然の恵み(動植物の命)を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。「ごちそうさま」は、「馳走」(走り回る)という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。

おたより文例&イラスト集 より