



4月の献立



〈目標〉笑顔で楽しく食べられる子ども

1(月) 鶏肉の塩だれ焼き にんじんシリシリ えのきのみそ汁 フルーツ	2(火) さけの照り焼き 切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁 フルーツ	3(水) バーガーサンド イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	4(木) 豚肉の寒麹焼き おかかあえ だいこんのみそ汁 フルーツ	5(金) ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 わかめのみそ汁 フルーツ	6(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ																												
<おやつ> 牛乳 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 ハッピーターン	<おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	<おやつ> 牛乳 ミレービスケット																												
8(月) ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ	9(火) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ	10(水) 豚丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ	11(木) 鶏のから揚げ はるさめサラダ わかめのみそ汁 フルーツ	12(金) サーモンの レモン醤油揚げ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ	13(土) 豚肉のごまみそ焼き 華風あえ 豆腐のみそ汁 フルーツ																												
<おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)	<おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	<おやつ> 牛乳 白い風船	<おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	<おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	<おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)																												
15(月) 鶏肉のチーズ焼き ツナあえ おでん フルーツ	16(火) たらの みそマヨネーズ焼き コーンあえ キャベツのみそ汁 フルーツ	17(水) なめこうどん 豆腐入り チキンナゲット おひたし フルーツ	18(木) おにぎり day タンドリーチキン ゆでやさい じゃがいものみそ汁 フルーツ	19(金) さばのソース焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ	20(土) 3歳以上児保育参加 鶏肉の マーレード焼き やさいのマヨあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ																												
<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 ミルクココア 雪の宿	<おやつ> 牛乳 源氏パイ																												
22(月) ハヤシライス だいこんサラダ フルーツ	23(火) さばの甘塩焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 フルーツ	24(水) 誕生会 ピラフ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	25(木) 焼き肉 かみかみあえ えのきのみそ汁 フルーツ	26(金) マーボー豆腐 ナムル わかめのみそ汁 フルーツ	27(土) 豚肉のしょうが焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ																												
<おやつ> 牛乳 手作りおやつ	<おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	<おやつ> 麦茶 フチケーキ	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き																												
29(月) 昭和の日	30(火) さばのさっぱり煮 干草あえ だいこんのみそ汁 フルーツ	5/1(水) そぼろ丼 おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ	今月の平均栄養摂取量																														
			<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> <th colspan="2">食塩相当量(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1~2歳児</td> <td>460</td> <td>475</td> <td>19.0</td> <td>19.5</td> <td>1.2</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児 (白米除く)</td> <td>390</td> <td>386</td> <td>20.5</td> <td>18.8</td> <td>1.4</td> <td>1.5</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)		基準	今月	基準	今月	基準	今月	1~2歳児	460	475	19.0	19.5	1.2	1.3	3歳以上児 (白米除く)	390	386	20.5	18.8	1.4	1.5
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)																												
	基準	今月	基準	今月	基準	今月																											
1~2歳児	460	475	19.0	19.5	1.2	1.3																											
3歳以上児 (白米除く)	390	386	20.5	18.8	1.4	1.5																											

★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)



給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。うれしい春の訪れと共に、新年度がスタートします。新しく入ったお友だちは、園での給食に初めは戸惑うかもしれません。でも次第に慣れてみんなで同じものを食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備や後片付けの仕方を学ぶ時間になります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。どうぞよろしくお願いいたします！

給食って楽しいよ!

子どもたちのおいしい笑顔が見られるように、心を込めて手作りで提供しています

歯の健康週間
手作りクッキー

七夕
天の川カレー
お星さまゼリー

季節の
フルーツ

手作りおやつ
かぼちゃケーキ

福士食
納豆汁

果ごはん
芋の子汁

節分
おにっこカレー

クリスマス
ランチ

ひなまつり
ランチ

フィン
アラモード

お楽しみ
ランチ

食べる意欲を育むために 食事を楽しく!!

幼児期の食育の第一歩は、「食事を楽しむこと」。食事の時間が楽しいと、食事に対して前向きで能動的になれます。食事へのいいイメージがないと、食に関心をもつこともなく、食べる意欲もわかないということになってしまいます。食事の目的は、生きていくための栄養摂取だけでなく、心の栄養補給という意味合いも大きく、楽しい食事を通じ心身ともに元気になれます。そんな経験を積み重ねていると、食への興味もわき、おのずと食の幅が広がっていきます。食育も勉強やスポーツと同じで、「楽しい」が出発になれば、こちらからの働きかけが少なくても広がりを見せていくものです。だからこそ、一番多く食事をする場である家庭の食卓は、楽しい雰囲気作りを心がけましょう。食べ物のおいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有することが大切です。「みんなで食べるとおいしいね」といった声かけも楽しい雰囲気を作る大事なポイントです。

お知らせとおねがい

- 毎週水曜日(緑色の日)は、完全給食ですので3歳以上児組さんは、ごはんは不要です。
- 水曜日以外はごはんが必要ですので、3歳以上児さんは忘れないようにしてください。
- 毎月第3木曜日「おにぎり day」(🍙 マークの日)です。お子さんが食べられる大きさのおにぎりを持たせてください。(1・2・3・4・5歳児)
- 月1回程度、手作りおやつを提供しています。
- アレルギー食や体調に応じた特別食も提供していますので、担任の先生を通じてお知らせください。

旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。



ふわふわの春キャベツや生で食べても辛くない新玉ねぎもお店に並んでいますね。今の時季だけの柔らかくておいしい春の旬の味です。