

きゅうしょくだより4月号



行事と献立



花輪さくら保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。ワクワク・ドキドキの新年度を迎えました。保育園の給食は、お子さんの成長に合わせた栄養を摂ることはもちろん、食べることへの興味・関心がわくように工夫しています。楽しい雰囲気づくりも心がけながら、お子さんの健やかな成長のお手伝いができるよう、安心・安全で美味しい給食を提供していきたいと思っております。今年度もよろしくお願いたします。



保育園の給食について



3～5歳児	主食・副食、午後のおやつを園で用意します。
1～2歳児	午前・午後のおやつ、主食・副食を園で用意します。
	主食がおにぎりの日を月に2回、麺の日を1回ずつ実施しています。
0歳児 (離乳食)	ご家庭で中期食のリズムがついてきたら提供開始します。食歴表を基に
	食べたことのある食材で給食を作ります。食材が少なすぎると提供できませんので食べられる食材の種類をご家庭で増やしていただけるようお願いいたします。
食物アレルギー	医師の指示に基づいて栄養士と面談を行い、代替食で対応します。
	※食物アレルギー対応食の提供が難しい場合・保護者の希望に沿えない場合は、お弁当をお願いする対象となりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

今日の元気は朝ごはんから！

朝ごはんを食べると、頭・体・おなかのスイッチが入り、1日を元気に過ごすための準備が整います。この習慣は幼児期から続ける事が重要です。まずは手間のかからないものや、お子さんが食べられるものから朝食の習慣をつけ、それから栄養素を意識した献立にしてみましょう。

～あると便利な食材～

主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・シリアル



主菜

- ・卵
- ・納豆
- ・鮭フレーク
- ・しらす
- ・ウインナー



牛乳・乳製品

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ヨーグルト



副菜

- ・生で食べられる野菜
- ・カット野菜
- ・冷凍野菜



果物

- ・バナナ
- ・冷凍果物



その他

- ・即席の汁物
- ・乾燥わかめ
- ・ジャム

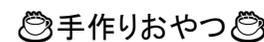


朝食は時短食材の組み合わせがおすすめです。グループから1種類ずつ組み合わせると考えやすいですね。(グループは揃わなくても大丈夫！)

未満児の主食

- 1日 おにぎり
- 16日 おにぎり
- 24日 うどん

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	火		鶏の漬け焼き 三色お浸し じゃが芋のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	水		豆腐ハンバーグ 五目ソテー 大根のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	木		ほっけの塩焼き パンプキンサラダ キャベツのみそ汁 いちご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	金		ささみのマヨフライ 大根の煮物 玉葱と小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	土		豚丼風 フライド人参 かぶのみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
6	日				
7	月		厚焼き玉子 豚もやしソテー しらすふりかけ 白菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	火		さばのみそ煮 中華風春雨 けんちん汁	ミロ お菓子	お茶 お菓子
9	水		鶏の唐揚げ キャベツソテー 生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	木		ミートボール 根菜の煮物 チンゲン菜のみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お菓子 果汁
11	金		ポークカレー ミモザサラダ バナナ ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
12	土		貝だくさん汁 大学芋 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	日				
14	月		ひじき入りつくね焼き スパゲティサラダ 大根とふのりのみそ汁 フルーツ缶 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
15	火		赤魚のフライ 肉じゃが キャベツと麩のみそ汁 オレンジ ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
16	水		鶏の香味焼き 白菜とベーコンのサラダ かぼちゃのみそ汁 いちご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
17	木		マカロニグラタン 切干大根煮 なめことワカメのみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
18	金		焼肉風 温野菜 玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	土		貝だくさん汁 かぶマリネ ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
20	日				
21	月		松風焼き ポテトサラダ 白菜と椎茸のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	火		混ぜご飯 鶏の唐揚げ チーズ入りコールスロー コーンスープ いちご	お茶 ケーキ	牛乳
23	水		ほっけのみりん焼き ビーフソテー ブロッコリー 里芋とえのきのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
24	木		かぼちゃの天ぷら 白菜の和え物 貝だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
25	金		チキンカレー レタスサラダ バナナ ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
26	土		ポークチャップ みそポテト 高野豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
27	日				
28	月		かぼちゃコロッケ 納豆和え 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
29	火				
30	水		親子煮 ブロッコリーサラダ えのきと麩のみそ汁 フルーツ缶 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子



10日 ジャムサンド 30日 蒸しパン