

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。一年間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を開始します。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

主菜

- 卵
- 納豆
- 鮭フレーク
- 豆腐
- 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

- バナナやキウイ
- 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。(グループは全て揃わなくても大丈夫！)

未満児の主食

- 1日 おにぎり
- 16日 うどん
- 22日 おにぎり

| 日 | 曜 | 行事 | 昼食 | 3時 | 10時未満児 |
|----|---|----|--|---------------|-----------|
| 1 | 水 | | 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 | 木 | | 豆腐ハンバーグ キャベツのカレーソテー 小松菜と油揚げのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 3 | 金 | | ほっけの塩焼き 鶏胸肉のサラダ 大根と麩のみそ汁 いちご ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 4 | 土 | | 豚丼風 みそポテト 青梗菜とかぶのみそ汁 ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | | 和風コロケ 切干大根の炒め煮 なめこと豆腐のみそ汁 ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 7 | 火 | | 赤魚の西京焼き 中華風春雨 キャベツのみそ汁 オレンジ ごはん | ココア お菓子 | お茶 お菓子 |
| 8 | 水 | | 厚焼き玉子 五目きんぴら ツナふりかけ 里芋と油揚げのみそ汁 ごはん | ショア お菓子 | お茶 お菓子 |
| 9 | 木 | | 肉団子の甘酢あん ポテトサラダ ABCスープ ごはん | 牛乳 お菓子 | 果汁 |
| 10 | 金 | | チキンカレー ミモザサラダ バナナ ごはん | 果汁 お菓子 | 牛乳 |
| 11 | 土 | | 貝だくさん汁 かぶマリネ ふりかけ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | | ささみのマヨフライ 豚と大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 14 | 火 | | ポークチャップ 温野菜 もやしとニラのみそ汁 バナナ ごはん | ミロ お菓子 | お茶 お菓子 |
| 15 | 水 | | さばのみそ煮 ビーフソテー 白菜と人参のみそ汁 オレンジ ごはん | 牛乳 手作りおやつ | お茶 お菓子 |
| 16 | 木 | | ポークシュウマイ れんこんサラダ 貝だくさん汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 17 | 金 | | 鶏の香味焼き レタスサラダ ホワイトシチュー ごはん | ヤクルト お菓子 | お茶 お菓子 |
| 18 | 土 | | 韓国風肉ごぼう かぼちゃの煮物 ほうれん草のみそ汁 ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | | マカロニグラタン 納豆和え 大根と玉子のみそ汁 ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 21 | 火 | | 混ぜごはん 鶏の唐揚げ チーズ入りコールスロー わかめスープ いちご | お茶 ケーキ | 牛乳 |
| 22 | 水 | | ひじき入りつくね焼き 鶏じゃが 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 23 | 木 | | ほっけのみりん焼き パンプキンサラダ 豆腐とふのりのみそ汁 パイン缶 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 24 | 金 | | ひき肉カレー わかめサラダ バナナ ごはん | ヤクルト お菓子 | 果汁 |
| 25 | 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 |
| 26 | 日 | | | | |
| 27 | 月 | | 焼肉風 スパゲティサラダ 生揚げと里芋のみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 28 | 火 | | 赤魚のフライ 筑前煮 わかめと玉葱のみそ汁 オレンジ ごはん | スキムミルク お菓子 | お茶 お菓子 |
| 29 | 水 | | | | |
| 30 | 木 | | 親子煮 白菜とベーコンのサラダ 芋と青梗菜のみそ汁 いちご ごはん | 牛乳 手作りおやつ | お茶 お菓子 |

◎ 手作りおやつ ◎ 15日 ジャムサンド 30日 こいのぼりクッキー