

# 4月 給食の献立

## 完全給食日のおしらせ

完全給食 4月 12日(金)

お誕生会 26日(金)

3歳以上児さんは主食はいりません。 [ ] の日です。4月12日の完全給食にカレーライスが  
 あります。うさぎ・ばんだ・きりんぐみは、名前を付けたスプーンも持ってきてください。

日・曜	3時間食		3歳未満児					
			3歳以上児					
1日(月)	牛乳	おせんべい	鶏肉のマムレード焼き	小松菜のしらす和え	みそ汁(豆腐・ねぎ)	オレンジ	ごはん	
2日(火)	牛乳	クッキー	焼きそば	チーズサラダ	コンソメスープ	りんご	バターロール	
3日(水)		プリン・おせんべい	マーボー豆腐	ほうれん草の胡麻和え	すまし汁(なめこ・わかめ)	バナナ	ごはん	
4日(木)	牛乳	鈴かすてら	じゃがいもコロッケ	炒り卵のサラダ	みそ汁(玉葱・油揚げ)	オレンジ	ごはん	
5日(金)	牛乳	♡バナナマフィン	ハンバーグ	中華風酢の物	みそ汁(キャベツ・人参)	パイ	ごはん	
6日(土)	牛乳	ビスケット	スパゲッティナポリタン	わかめサラダ	白菜のスープ	りんご	クロワッサン	
8日(月)	牛乳	クッキー	豚肉と豆腐のうま煮	ハムサラダ	すまし汁(鶏卵・ねぎ)	バナナ	ごはん	
9日(火)	牛乳	おせんべい	みそラーメン	ほうれん草のなめ茸和え	チーズ	パイ	梅干おにぎり	
10日(水)		コーンフレーク牛乳かけ	鮭のムニエル	切干大根の煮付け	みそ汁(えのき茸・油揚げ)	りんご	ごはん	
11日(木)	牛乳	♡フレンチトースト	筑前煮	チンゲン菜の和え物	みそ汁(鶏卵・わかめ)	バナナ	ごはん	
12日(金)	牛乳	ビスケット	カレーライス	ハンサンスウ	コンソメスープ	オレンジ		
13日(土)	牛乳	おせんべい	焼きぎょうざ	ポテトサラダ	わかめスープ	りんご	バターロール	
15日(月)	牛乳	クッキー	マカロニグラタン	小松菜とハムの和え物	みそ汁(キャベツ・人参)	バナナ	ごはん	
16日(火)	牛乳	おととと	かしわうどん	ほうれん草の白和え	チーズ	オレンジ	梅干おにぎり	
17日(水)	牛乳	♡ココア蒸しパン	肉じゃが	春雨サラダ	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	りんご	ごはん	
18日(木)	牛乳	おせんべい	ほっけのフライ	チンゲン菜の和え物	みそ汁(大根・人参)	パイ	ごはん	
19日(金)	牛乳	ポッキー	鶏肉の生姜焼	きゅうりとわかめの和え物	みそ汁(豆腐・なめこ)	オレンジ	ごはん	
20日(土)	牛乳	おせんべい	五目卵焼き	スパゲッティサラダ	コンソメスープ	りんご	クロワッサン	
22日(月)	牛乳	クッキー	チーズハンバーグ	キャベツとささ身の和え物	みそ汁(白菜・人参)	バナナ	ごはん	
23日(火)		ぶどうゼリー・おせんべい	醤油ラーメン	きゅうりとちくわの和え物	チーズ	オレンジ	梅干おにぎり	
24日(水)	牛乳	♡きなこミルクラスク	豚肉と大根の味噌煮	マカロニサラダ	すまし汁(えのき茸・わかめ)	パイ	ごはん	
25日(木)	牛乳	ビスケット	チキンカツ	切干大根の胡麻和え	みそ汁(白菜・人参)	りんご	ごはん	
26日(金)	お誕生会	牛乳・かっぱえびせん	ミートスパゲッティ	コールスローサラダ	コンソメスープ	チーズ	バターロール	オレンジ
27日(土)	牛乳	クッキー	焼きうどん	ツナサラダ	コンソメスープ	りんご	クロワッサン	
30日(火)	牛乳	小結あられ	豚肉と野菜のカレー煮	キャベツのおかか和え	すまし汁(はんぺん・長葱)	バナナ	ごはん	

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます。(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつです。



# 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。

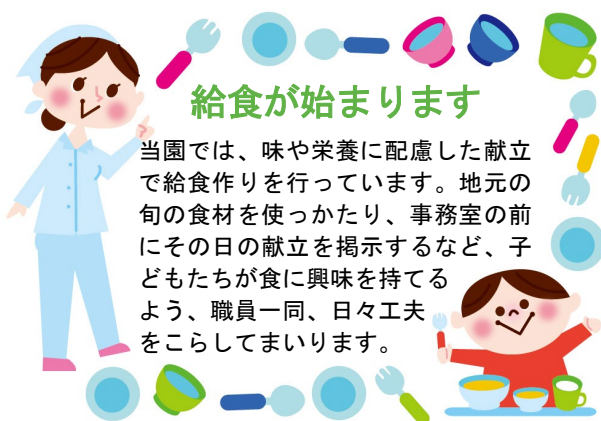


## 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは、体によいことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

などいいことがたくさんあります。



当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、事務室の前にその日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。

## \*\*\* しっかり睡眠をとろう！ \*\*\*

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」といわれるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日中に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

## \*\*\* 園のだし汁はすべて手作りです！ \*\*\*

園の給食で使われているだし汁を紹介します。離乳食・みそ汁・すまし汁・煮物など昆布・煮干し・かつお節(全て国産の物を使用)で手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが食材の味を生かした料理に仕上がります。

元気で楽しい一年にしましょうね(\*´ω`\*)

