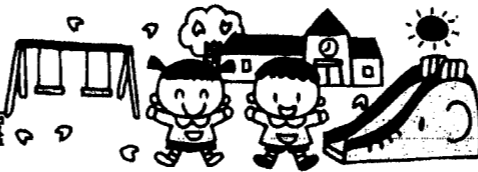


4月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



おしらせ



入園、進級おめでとうございます！

あたたかな春の日ざしに包まれて、新年度スタートしました。すでに新しいお部屋ですごしている子どもたちは、進級したことに胸を躍らせている様子です。また入園してくるお友達を迎え、さらにクラスの輪も広がることでしょう。

給食室ではこの1年間を元気にすごせるように、食事の面からサポートしていきたいとおもっていますので、よろしくお願いいたします。

また食生活で困っていること、知りたいことがありましたら、いつでもおたずねください。

こども園の給食

こども園の給食は次のことが考慮されています

健やかな健康と発達

乳児では一年間で平均身長10cm体重3kg増えます。

豊かな心を育てる

食べ物を通して味覚や嗅覚、色彩感覚などの感性を育てます。

社会性を養う

食事を通して、友達との会話やマナーの基礎などを身につけていきます。

朝ごはんはしっかり食べて登園を！

☆朝ごはんを食べないとどうなってしまうでしょう。

- 脳の働きが低下し集中力にかけ、ボーッとしてしまう。
- 午前中の大切なコミュニケーションの場が活用できず、遊びにとけこみにくくなる。
- 体がだるくなって元気に遊ぶことができない。
- 空腹でいららす。昼ごはんが早食いになり肥満の原因になる。

☆どんな朝食がバランスよいの？

あか(肉・魚・卵・豆、豆製品・乳・乳製品)

…体温をあげるたんぱく源

き(ごはん・めん・パン)

…一日のエネルギー源となる穀類

みどり(野菜・果物)

…体調を整えるため、また排便を習慣づける

ために必要な野菜類

～この三色のそろった朝食をとることを心がけましょう！～

理想はわかっている、すべてそろった朝食を食べるといのは、なかなかむずかしいことです。まったく食べていない人は、まず少しでも食べる習慣(生活リズム)また食べていてもバランスがそろわない人は、自分の朝食に何か一つずつでもプラスしていきましょう。

日	曜日	行事	みんなのおかず	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	水	入園式	牛肉とじゃが芋の煮物、冷はん三すう	のりあられ、バームクーヘン	醤油せんべい、ごまビスケット
2	木		ミンチカツ、春の彩り和え、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ホームパイ、星食べよ	あられ、ウエハース
3	金		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え、チーズ(棒)	オレンジ、星食べよ	ハイハイン、いちご
4	土		揚げ一番、白い風船		
5	日				
6	月		白身フライケチャップソースかけ、ポテトサラダ、みそ汁(えのき)	いちご、チーズおかき	きなこせんべい
7	火		肉じゃが、三色ナムル、10gチーズ	せんべい、バナナ	塩せんべい、マンナビス
8	水		厚揚げと野菜のとりみ煮、かぼちゃと卵のサラダ	ホットドッグ、牛乳	エントリー、ロングサラダ
9	木		カレーシチュー、春サラダ	胚芽ビス、ヨーグルト	オレンジ、リッツクラッカー
10	金		焼きそば、かき玉汁(ねぎ)、スティックきゅうり	ゼリー、ソフトせんべい	揚げ一番、バナナ
11	土		あられ、源氏パイ、牛乳		
12	日				
13	月		スパゲティ・ナポリタン、スティックきゅうり、わかめスープ	ハッピー、白い風船	うすやきせんべい、オレンジ
14	火		コロッケ(半分)、ブロッコリーのおかか和え、肉団子スープ	まがりせんべい、バナナ	チーズ(棒)、きなこせんべい
15	水		大豆の五目煮、ごま酢キャベツ、ゆで卵	いちご、あられ	サブレ、えびかきもち
16	木		ポトフ、ブロッコリーのごま和え	ハーベスト、甘辛せんべい、野菜ジュース	白い風船、揚げ一番
17	金	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、スパゲティサラダ、果物、お菓子	あられ、ゼリー	
18	土	なかよし広場(誓・中)	手作りおやつ		
19	日	日曜子育て交流広場			
20	月		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	ぱりんこ、バナナ	いちご、塩せんべい
21	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、春野菜のみそ汁、いちご	おにぎり	バナナ、動物ビスケット
22	水		ハンバーグソース煮、スパゲティソテー、きゃべつのベーコンスープ	ミニバームクーヘン、すもも	フルーツゼリー、ポーロ
23	木		切干大根のきめ煮、ビーフンスープ	プリン、えびかきもち	プレッツェル、ハイハイン
24	金		焼き魚(鮭)、かぼちゃのそぼろ煮、わかめの酢の物	ミレーフライ、ぱりんこ	オレンジ、ぱりんこ
25	土	保育参観・総会	たまごパン、あられ、りんごジュース		
26	日				
27	月		クリームシチュー(鶏肉)、小松菜ともやしのお浸し	あられ、源氏パイ	ウエハース、醤油せんべい
28	火		煮込みうどん、ツナサラダ(大根)、10gチーズ	バナナヨーグルト、きなこせんべい	いちご、塩せんべい
29	水		昭和の日		
30	木		鍋前煮(大根入り)、白菜のおかか和え、ゆで卵	ゼリー、バームクーヘン	りんご、醤油せんべい

※上記の献立は、一部変更になる場合があります。ご了承ください。

