



誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園



おしらせ



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	月	入園式			
2	火		じゃがいものひじき煮,ハムサラダ	ホットドッグ,牛乳	ミニゼリー,ポーロ
3	水		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,春野菜のみそ汁,いちご	プチマドレーヌ	バナナ,動物ビスケット
4	木		カレーシチュー,春サラダ	のりあられ,バームクーヘン	醤油せんべい,ビスケット
5	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	オレンジ,揚げ一番
6	土		胚芽ビス,ヨーグルト		
7	日				
8	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	ハーベスト,甘辛せんべい,野菜ジュース	きなこせんべい
9	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
10	水		厚揚げと野菜のとりも煮,かぼちゃと卵のサラダ	蒸しパン,	アントリー,卵サラダ
11	木		牛肉とじゃが芋の煮物,冷ばん三すう	ゼリー,白い風船	オレンジ,リッツ
12	金		和風カレーうどん,かぼちゃ煮,ブロッコリーのごま和え	ホームパイ,星食べよ	ミレーフライ,ばりんこ
13	土		源氏パイ,醤油せんべい,りんごジュース		
14	日				
15	月		スパゲティーナポリタン,スティックきゅうり,わかめスープ	あられ,牛乳もち	うすやきせんべい,カッパ
16	火		コロケ(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,きなこせんべい
17	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
18	木		ハンバーグソース煮,スパゲティソテー,キャベツのベーコンスープ	オレンジ,星食べよ	白い風船,揚げ一番
19	金	誕生会	炊き込みご飯,ミンチカツ,スパゲティサラダ,果物,お菓子	あられ,ゼリー	
20	土	なかよし広場(誓・中)	手作りおやつ		
21	日	日曜子育て交流広場			
22	月		麻婆豆腐,キャベツとコーンの中華和え	ミニバームクーヘン,するめ	オレンジ,ばりんこ
23	火		切干大根の含め煮,ビーフンスープ	プリン,えびかきもち	バナナ,プレッツェル
24	水		クリームシチュー,小松菜ともやしのお浸し	スティックパン,牛乳	ミニゼリー,ポーロ
25	木		竹の子入り煮込みうどん,ツナサラダ(大根),10gチーズ	ヨーグルト,きなこせんべい	いちご,塩せんべい
26	金		焼き魚(鮭),かぼちゃのそぼろ煮,わかめの酢の物	いちご,チーズおかき	ウエハース,醤油せんべい
27	土	保育参観・総会	揚げ一番,白い風船,牛乳		
28	日				
29	月		昭和の日		
30	火		振替休日		

※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。

### 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。

### 保育園の給食

保育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。
- 空腹でいららする。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。

