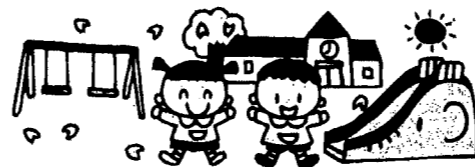


4月の献立

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。

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！～
理想はわかっても、すべてそろった朝食を食べるのは、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	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	木	入園式	牛肉とじゃが芋の煮物,冷はん三すう	187	1.3	のりあられ,バームクーヘン	せんべい,ごまビスケット
2	金		焼きそば,かき玉汁(ねぎ),スティックきゅうり	189	1	ホームパイ,星食べよ	あられ,ウエハース
3	土		星食べよ,サブレ,りんごジュース				
4	日						
5	月		白身フライ,ケチャップソースかけ,さつま芋の甘煮,たぬき汁	291	1.8	いちご,チーズおかし	きなこせんべい,ポーロ
6	火		肉じゃが,三色ナムル,10gチーズ	241	1.2	せんべい,バナナ	塩せんべい,マンナビス
7	水		厚揚げと野菜のとりみ煮,かぼちゃと卵のサラダ	272	0.9	ゼリー,ソフトせんべい	エントリー,ロングサラダ
8	木		カレーシチュー,春サラダ	313	1.9	胚芽ビス,ヨーグルト	オレンジ,リッツクラッカー
9	金		ミンチカツ,春の彩り和え,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	226	2.6	ホットドッグ,牛乳	揚げ一番,バナナ
10	土		あげ一番,白い風船,牛乳				
11	日						
12	月		シュウマイ,八宝菜,スティックきゅうり	213	1.5	ゼリー,白い風船	うすやきせんべい,オレンジ
13	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	164	1.1	まがりせんべい,バナナ	チーズ(棒),きなこせんべい
14	水		大豆の五目煮,ごま酢キャベツ,ゆで卵	246	1.1	いちご,あられ	サブレ,えびかきもち
15	木		ポトフ,ブロッコリーのごま和え	135	1	ハーベスト,甘辛せんべい,野菜ジュース	ばりんこ,バナナ
16	金	誕生会	炊き込みごはん,とんかつ,スパゲティサラダ,果物,お菓子	464	2.3	あられ,ゼリー	
17	土	なかよし広場	きなこせんべい,星食べよ,オレンジジュース				
18	日						
19	月		じゃがいものひじき煮,ハムサラダ	259	1.4	ばりんこ,バナナ	いちご,塩せんべい
20	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,春野菜のみそ汁,いちご	224	1.9	おにぎり(しそ)	バナナ,動物ビスケット
21	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	368	2.7	バームロール	ゼリー,ポーロ
22	木		切干大根の含め煮,ビーフンスープ	171	1.7	プリン,えびかきもち	プレッツェル,ハイハイ
23	金		焼き魚(鮭),かぼちゃのそぼろ煮,わかめの酢の物	269	0.8	ミニバームクーヘン,あられ	オレンジ,ばりんこ
24	土	保育参観(予定)	あられ,源氏パイ,りんごジュース				
25	日						
26	月		麻婆豆腐,ポテトサラダ,ミニトマト(1個)	344	1.5	オレンジ,星食べよ	ハイハイ,いちご
27	火		クリームシチュー(鶏肉),小松菜ともやしのお浸し	265	1.5	パン,牛乳	ウエハース,醤油せんべい
28	水		ツナサラダ(大根),10gチーズ,煮込みうどん	280	2.7	バナナヨーグルト,きなこせんべい	いちご,塩せんべい
29	木		昭和の日				
30	金		筑前煮(大根入り),白菜のおかか和え,ゆで卵	201	1.5	ゼリー,ミニサラダせんべい	りんご,醤油せんべい

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。
※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます

