



誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	月	入園式	麻婆豆腐、はるさめサラダ	620	1.6	ハイハイ、バナナ	プリン、えびかきもち
2	火		ミンチカツ、春の彩り和え、かき玉汁	518	2.2	エントリー、ロングサラダ	いちご、チーズおかし
3	水		クリームシチュー(鶏肉)、小松菜ともやしのお浸し	555	2.2	ぱりんこ、バナナ	おにぎりせんべい、ホームクレーン
4	木		ハンバーグソース煮、粉ふき芋(青のり)、きゃべつのペーコンスープ	535	2.6	いちご、塩せんべい	ミニサラダせんべい、ヨーグルト
5	金		白身フライケチャップソースかけ、さつま芋の甘煮、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	547	2.3	オレンジ、リッツクラッカー	ソフトせんべい、青りんごゼリー
6	土		あられ、ウエハース、幼児牛乳				
7	日						
8	月		カレーシチュー、春サラダ	641	2.3	ポーロ、えびかきもち	いちご、あられ
9	火		コロッケ、ブロッコリーのマヨネーズ添え、肉団子スープ	524	1.2	チーズ(棒)、サブレ	バナナヨーグルト、きなこせんべい
10	水		大豆の五目煮、白菜のおかか和え、ゆで卵	568	1.8	揚げ一番、バナナ	いちごジャムサンド、幼児牛乳
11	木		八宝菜、シュウマイ、じゃがいもの土佐煮	556	2.1	うすやきせんべい、オレンジ	ホームパイ、星食べよ
12	金		焼き魚(さば)、キャベツのゆかりあえ、ビーフンスープ	606	1.8	プレッツェル、ハイハイ	りんご、カルシウムウエハース
13	土		星食べよ、サブレ、りんごジュース				
14	日						
15	月		ポトフ、ブロッコリーのごま和え、いちご	475	1.7	オレンジ、ぱりんこ	カナッペ、あられ
16	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、スティックきゅうり、春野菜のみそ汁	544	2	バナナ、動物ビスケット	おにぎり(わかめ)、お茶・麦茶
17	水		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	592	1.9	醤油せんべい、ハーベスト	ぱりんこ、バナナ
18	木		すき焼き風煮、ひじきサラダ	501	1.7	白い風船、揚げ一番	あられ、ゼリー
19	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	587	2.9	塩せんべい、マンナビス	パン、牛乳
20	土		幼児牛乳、揚げ一番、白い風船				
21	日						
22	月		焼き魚(鮭)、かぼちゃのそぼろ煮、わかめの酢の物	572	1.2	いちご、塩せんべい	ハーベスト、甘辛せんべい、野菜ジュース
23	火		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ	508	1.1	ポーロ、クラッカー	マカロニきな粉、幼児牛乳
24	水		煮込みうどん、ツナサラダ(大根)、10gチーズ	573	3.2	きなこせんべい、うすやきせんべい	オレンジ、星食べよ
25	木		肉じゃが、三色ナムル、10gチーズ	620	1.9	きなこせんべい、うすやきせんべい	せんべい、バナナ
26	金		牛肉とじゃが芋の煮物、冷ばん三すう	607	3.1	ウエハース、醤油せんべい	まがりせんべい、バナナ
27	土	保育参観 保護者会総会	きなこせんべい、星食べよ、オレンジジュース				
28	日						
29	月		昭和の日				
30	火		ポテトとコーンのミルク煮、にんじんの和風サラダ、野菜・ウインナースープ	524	2.1	ソフトせんべい、ウエハース	ビスコ、甘辛せんべい

※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

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年間を元気に過ごせるように、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、よろしくお願ひいたします。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。

朝ごはんを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、遊びにときこみにくくなる。
- 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!~

理想はわかっていても、すべてそろった朝食を食べるというのは、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。

