

4月の給食だより

【今月の目標】
みんなと一緒に
楽しく食べよう

2024年3月31日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	てりやきにくだんご ほうれんそうとコーンのソテー ふとたまねぎのみそしる	牛乳 きなこせんべい	おちゃ ひとくちせんべい	ビスケット
2	火	あかうおのにつけ きざみなっとう スティックきゅうり うどんいりすましじる	牛乳 ゼリー類	おちゃ ビスコ	せんべい
3	水	お楽しみ弁当の日(子供の食べられる量を入れて下さい)	牛乳 塩せんべい	おちゃ やさいせんべい	クッキー
4	木	ベーコンいりジャーマンポテト きゅうりとにんじんのマヨネーズぞえ あっさりスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク たべっこどうぶつ	せんべい
5	金	たまねぎいりとりにくのさっぱりに うすあげいりこまつなのびたし さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	おちゃ きなこマカロニ	ビスケット
6	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
8	月	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 カルマグふわせん	ミルク ほしたべよ	ビスケット
9	火	マーボーどうふ おししゅうまい オレンジ	牛乳 卵ボーロ	おちゃ ヨーグルト	せんべい
10	水	しろみぎかなフライケチャップぞえ きゅうりのナムル たまねぎとにんじのみそしる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ぱりんこ	クッキー
11	木	てづくりにこみハンバーグ いんげんとにんじんのソテー はるさめスープ	牛乳 ウエハース	ミルク こぎかなせんべい	せんべい
12	金	わかめごはん わかどりのからあげ キャベツのベーコンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 小魚家族	おちゃ フルーツゼリー	ビスケット
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
15	月	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき かぼちゃのみそしる ブロッコリーとにんじんのマヨネーズぞえ	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク わかめチップス	せんべい
16	火	パンの日 パン ヒレカツ やさいいりスパゲティソテー キャベツとたまねぎのスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク オレンジ	ビスケット
17	水	誕生日会 たけのこのごはん ポテトとおこめのささみカツ キャベツとコーンのソテー ふとたまねぎのすましじる	牛乳 紫芋せんべい	カルピス こめこのクレープ	せんべい
18	木	とりにくのケチャップに のりしおこふきいも とうふとわかめのスープ	牛乳 お米ボーロ	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー
19	金	さばのみそに にんじんいりきゅうりのちゅうかあえ そうめんじる	牛乳 ベビーせんべい	おちゃ ふかしいも	せんべい
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
22	月	お楽しみ弁当の日(加工食品にも火を通し、冷めてから蓋をしましょう)	牛乳 プチクッキー	ミルク ハムチーズおしパン	ビスケット
23	火	ぶたにくのりんごソースいため ほうれんそうのおかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 卵せんべい	ミルク ひじきいりあられ	クッキー
24	水	さけのムニエルタルタルソースぞえ げんきピーマンのきんぴらいため とうふとにんじのみそしる	牛乳 ゼリー	ミルク あげせんべい	せんべい
25	木	ぶたじゃが みかんいりはるさめのすのもの なるといりたまねぎのすましじる	牛乳 ビスケット	ミルク カルシウムせんべい	ビスケット
26	金	あかうおのにつけ キャベツのゆかりあえ だいこんとにんじのみそしる ふりかけ	牛乳 ちよぼちよぼ焼き	おちゃ おこさまえびせん	クッキー
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
29	月	昭和の日			
30	火	チキンカレーシチュー スティックきゅうり バナナいりフルーツミックスヨーグルト	牛乳 野菜家族	ミルク ビスケット	せんべい

食育活動

- 12日 キャベツちぎり (2,3歳児)
おにぎり作り (4,5歳児)
- 16日 たけのこの皮むき(4,5歳児)
- 26日 キャベツちぎり (1歳児)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 千葉 群馬 長野 愛知
岐阜 静岡 富山 石川 福井 徳島 香川
高知 佐賀 熊本 フィリピン メキシコ

食育だより

*子ども達が献立を読めるように平仮名表記が多くなっています。ご家庭でお子様と一緒に確認してみてください。

新年度を迎え、新入園児も加わってにぎやかな園生活がスタートします。子どもたちにとって、友達と食べる食事やさまざまな活動など、園での新しい体験は成長の上でとても大切です。特に「毎日の食事」は子どもの心と体の成長や発達を支える基礎となります。「美味しい」や「楽しい」など食事を通して食べ物を大切にすることやマナーなどを身に付けていきます。子ども達がより良い食生活が送れるよう、職員一同心を込めた食事作りに取り組んでいきます。



お楽しみ弁当について

こども園では月に2回程度「お楽しみ弁当」の日を設けています。(6月～9月はお弁当はありません)
窒息防止の為、プチトマトやぶどう、さくらんぼ、うずらの卵等は使用する際は食べやすいように**必ずカット**して下さい。爪楊枝やプラスチック製のピックは怪我等の危険性がある為、0～2歳は使用禁止とします。
また3歳～5歳もお弁当などで使用する場合はピックなどで遊んだり噛んだりしない事を伝える等、十分ご注意をお願いします。園でも使用の際は子供達に伝えています。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 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日の食品数が増える
- 胃腸が活発になり、便秘解消に



栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

お米持参について(3～5歳児)

- ・お米は毎月5日までに
お持ちください
- ・袋、ビニールともに
記名をお願いします
- ・量は1升分(1.5kg)です
- ・持参した日はコドモンでも
お知らせ下さい



給食で使用する食材について

乳・卵不使用

和風だし・コンソメ

ハム・ベーコン・ウインナー

カレールウ・ハヤシルウ・シチュールウ

マヨネーズ・手作りドレッシング

豆乳ヨーグルト(昼食のみ)

*上記の食材は全園児が同じ物を食べられるように配慮しています



園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。まずは園での食事に慣れ、個々の食事量や好き嫌いに合わせてゆっくり進めていきます。また、みんなで食事することの楽しさに気付けるように職員や調理担当者で協力してすすめていきたいと思っています。

