

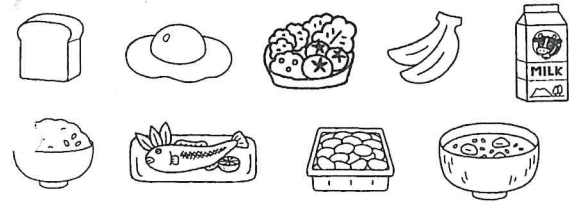


ご入園・ご進級おめでとうございます。ワクワク・ドキドキの新年度を迎えました。保育園の給食は、お子さんの成長に合わせた栄養を摂ることはもちろん、食べることへの興味・関心がわくように工夫しています。楽しい雰囲気づくりも心がけながら、お子さんの健やかな成長のお手伝いができるよう、安心・安全で美味しい給食を提供していきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひいたします。

### 保育園の給食について

3～5歳児	副食（おかず・汁物）と、午後のおやつを園で用意します。ごはんはお子さんに合った量をご家庭からご持参ください。（ごはんは110gを目安に副食の献立を計画しています。）
1～2歳児	午前・午後のおやつ、主食・副食を園で用意します。 主食がおにぎりの日を月に2回、麺の日を1回ずつ実施しています。
0歳児（離乳食）	ご家庭で2回食のリズムがついてきたら提供開始します。食歴表を基に食べたことのある食材で給食を作ります。食材が少なすぎると提供できませんのでご家庭で、食べられる食材の種類を増やしていただけるようお願いいたします。
食物アレルギー	医師の指示に基づいて栄養士と面談を行い、代替食で対応します。

### 今日のあさごはんは??



今日は朝ごはんを食べてきたかな？左の絵に○をつけてみよう！



朝食は1日の活動のエネルギー源となります。保育園ではたくさん活動をして1日を過ごします。朝食から摂取したブドウ糖をエネルギーにして頭や身体が働きますが、朝食を摂らないと低血糖状態となり、無気力になったり、イライラしてきたりします。朝食を摂ることで遊びに集中したり、お友達と穏やかな1日を過ごすこともできますね。

また、欠食すると体温を上げられず、免疫力が低下します。体温が1度下がると免疫力は30%低下すると言われています。免疫力をしっかりつけることが、集団生活においてもウイルスに負けない力をつける近道かもしれませんね。

未満児さんの  
主食です

2日 おにぎり  
16日 うどん  
26日 おにぎり

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		鶏肉のマーメイド焼き 三色かつお和え 豆腐となめこのみそ汁 いちご	お茶 お菓子 果汁	果汁
3	火		ポークカレー わかめサラダ バナナ	お菓子 お菓子 牛乳	牛乳
4	水		鮭の照り焼き ビーフソテー キャベツと板麩のみそ汁 オレンジ	お菓子 お菓子 牛乳	お茶 お菓子 バナナ
5	木		パンピングラタン 大豆と根菜の煮物 玉子のみそ汁	ココア お菓子 お菓子	バナナ
6	金	春の交通安全宣誓式(5歳児)	ほっけのみりん焼き ポテトサラダ 五目汁	シリア お菓子 お菓子	お茶 お菓子 お菓子
7	土		具だくさん汁 かぼちゃのミルク煮 ふりかけ	バナナ	お茶 お菓子
8	日				
9	月		ツナコロケ 刻み昆布の煮物 もやしとにらのみそ汁	ヨーグルト	オレンジ
10	火		さばのみそ煮 茹で鶏の和え物 生揚げと椎茸のみそ汁 いちご	スキムミルク お菓子 お菓子	お茶 お菓子 牛乳
11	水	入園をお祝いする会	豆腐ハンバーグ レタスサラダ 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	お菓子 手作りおやつ	牛乳
12	木		豚の生姜炒め ブロッコリーのかつお和え 里芋とふのりのみそ汁	牛乳 お菓子 お菓子	お茶 お菓子 ヨーグルト
13	金	保護者会幹事会	赤魚の西京焼き 豚と野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁 バナナ	お菓子 お菓子 牛乳	お茶 お菓子
14	土		鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト 青梗菜のみそ汁	お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月	身体測定 交通指導週間	焼売 もやしのごま和え 具だくさん汁	ヨーグルト	バナナ
17	火		親子煮 温野菜 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 お菓子 お菓子	お茶 お菓子 牛乳
18	水		鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜とかぶのみそ汁 チーズキャッチ	お菓子 手作りおやつ	牛乳
19	木		鶏の唐揚げ コールスローサラダ とろろ昆布のみそ汁 バナナ	ミロ お菓子 シリア	お茶 お菓子 オレンジ
20	金		鯖のカレームニエル 添え 豚汁	お菓子 お菓子	お茶 お菓子
21	土		ピピンバ丼風 さつま芋のバターソテー 豆腐と玉葱のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	日				
23	月		ひじき入り玉子焼き 春雨の炒め物 高野豆腐のみそ汁	牛乳 お菓子 お菓子	バナナ
24	火	誕生会	混ぜごはん 鶏の香味焼き ミモザサラダ ホワイトシチュー いちご	お菓子 お茶 ケーキ	牛乳
25	水	避難訓練	肉団子の甘酢あん 切干大根の炒め煮 チーズキャッチ ふのりのみそ汁	ヨーグルト	お茶 お菓子 オレンジ
26	木	子どもの日集会	タラフライ 三色磯香和え なめこのみそ汁	ココア お菓子 牛乳	果汁
27	金	園便り配布	大豆カレー かぶのツナサラダ フルーツヨーグルト	お菓子 お菓子 バナナ	お茶 お菓子
28	土		酢鶏 コーンソテー わかめと芋のみそ汁	バナナ	お茶 お菓子
29	日	昭和の日			
30	月	振替休日			

📅 今月の手作りおやつは・・・📅  
11日 菜の花色蒸しパン、18日 バナナケーキ です。