



# きゅうしょくだより4月号

花輪さくら保育園

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っております。今年度もよろしくお願いたします。

## 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。ごはんは年長児で110gが目安ですが、お子さんが食べられる量をご家庭からご持参ください。
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）	ご家庭で中期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食べられる食材の種類をご家庭で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。 ※食物アレルギー対応食の提供が難しい場合・保護者の希望に沿えない場合は、お弁当をお願いする対象となりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

### 今日の元気は朝ごはんから！

朝ごはんを食べると、頭・体・おなかのスイッチが入り、1日を元気に過ごすための準備が整います。この習慣は幼児期から続ける事が重要です。まずは手間のかからないものや、お子さんが食べられるものから朝食を摂る習慣をつけ、それから栄養素を意識した献立にしてみましょう。

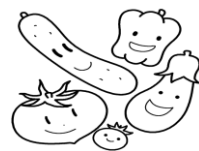
#### ～あると便利な食材～

<p><b>主食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・パン</li> <li>・シリアル</li> </ul>	<p><b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・納豆</li> <li>・鮭フレーク</li> <li>・しらす</li> <li>・ウィンナー</li> </ul>	<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・チーズ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
<p><b>副菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生で食べられる野菜</li> <li>・のり</li> <li>・冷凍野菜</li> </ul>	<p><b>果物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・冷凍果物</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インスタントの汁物</li> <li>・フリーズドライのみそ汁の具</li> <li>・ジャム</li> </ul>

**未満児の主食**

1日 おにぎり  
11日 うどん  
18日 おにぎり

朝食は時短食材の組み合わせがおすすめです。グループから1種類ずつ組み合わせると考えやすいですね。(グループは揃わなくても大丈夫！)



# 4月の行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	月		鶏の漬け焼き わかめサラダ 生揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	火		焼肉風 温野菜 白菜と麩のみそ汁 いちご	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	水		ポテトコロッケ 切干大根煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	木		ほっけの塩焼き パンプキンサラダ 豚汁 オレンジ	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
5	金		チキンカレー ミモザサラダ バナナ	ヤクルト お菓子	果汁
6	土		具だくさん汁 フライド人参 ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	日				
8	月		豆腐ハンバーグ 野菜炒め 芋としめじのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
9	火		さばのみりん焼き 中華風春雨 大根と玉子のみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	水		タンドリーチキン 里芋と竹輪の煮物 高野豆腐のみそ汁 いちご	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
11	木		かぼちゃの天ぷら 白菜ナムル 具だくさん汁	ヨーグルト	果汁
12	金		赤魚の西京焼き 蒸し鶏サラダ 小松菜と玉葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	土		ポークチャップ みそポテト かぶとにらのみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
14	日				
15	月		ささみのマヨ磯辺フライ 納豆和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	火		マカロニグラタン 根菜の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
17	水		鶏の香味焼き ポテトサラダ 青梗菜のみそ汁 いちご	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
18	木		鮭フライ ニラもやしソテー かぶと麩のみそ汁 オレンジ	ココア お菓子	お茶 お菓子
19	金		肉団子の甘酢あん 白菜のなめ茸和え 里芋のみそ汁 バナナ	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
20	土		具だくさん汁 さつま芋のバター煮 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
21	日				
22	月		ひじき入りつくね焼き ブロッコリーソテー 芋としめじのみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	火		混ぜごはん 鶏の唐揚げ チーズ入りコールスロー わかめスープ いちご	お茶 お菓子	果汁
24	水		厚焼き玉子 肉じゃが しらすふりかけ ふのりのみそ汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
25	木		さばのみそ煮 ビーフソテー ブロッコリー 小松菜と玉子のみそ汁	ミロ お菓子	お茶 お菓子
26	金		ポークカレー 大根のおかかマヨ フルーツヨーグルト	ヤクルト お菓子	果汁
27	土		豚とキャベツのみそ炒め かぶの和え物 里芋とにらのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
28	日				
29	月				
30	火		バーベキューチキン レタスサラダ パンプキンシチュー	ヨーグルト	お茶 お菓子

🍵 手作りおやつ 🍪

4日 プレーンクッキー 17日 さつまいも蒸しパン