



今月のお弁当の日は
ありません。



新年度を迎え、子ども達も新しい生活が始まります。保育園の給食では子ども達の成長に合わせた食事の提供をしています。栄養を摂る事はもちろん、安心・安全を心掛け子ども達が「食」を楽しみ大切にする心を育てる「食育」も重視していきたいと思ひます。

しっかり食べよう朝ごはん！

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べる事で上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また腸も刺激を受けて便がでやすくなります。朝食を抜くと低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて1日元気に過ごしましょう。



食育の日

毎月19日は「イク」の語呂合わせから「食育の日」と言われています。食材と触れ合う、食べ物を大切にすると、楽しく食事をすると、マナーを身につけるなど食育にもいろいろあります。ご家庭でも食事について考えて頂く日になればとおもひます。



基本の献立



主食
米・パン・麺など
炭水化物が多く
エネルギー源になる

主菜
魚介・肉・卵など
たんぱく質が多く
含まれていて、体
を作るもとになる。

副菜
野菜・果物などで
ビタミンが多く含まれ
体の調子を整える。

汁物
水分補給ほか、ミネラル
など足りない栄養素を補う。

栄養のバランスが良い献立の組み合わせは「主食・主菜・副菜・汁物飲み物がそろった献立です。」



4月のメニューより！

★魚の香味ソース(4人分)★

- 材料・・・白身魚(200g) 大葉(2g) ねぎ(2g)
調味料・・・にんにく(4g) 生姜(4g) ※濃口しょうゆ(10g) 砂糖(6g) ごま油(3.2g) 水(16g)
作り方・・・①にんにく、生姜はみじん切りにし、ごま油で炒める。
②大葉はみじん切り、ねぎは小口切りにする。
③①と②と※を合わせ、ソースを作り火にかける。
④魚は片栗粉をまぶし油で揚げる。
⑤④を③に漬け込み味が付いたら盛り付けて出来上がり！！



令和6年 予定 献立



4月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
8月	ごはん 豆腐のそぼろ煮 きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 クッキー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
9月	ごはん 魚のムニエル つわぶきの炒め煮 野菜スープ	牛乳 かりんとう パイナップル	牛乳 チーズ
10月	ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の和え物 かきたま汁	牛乳 フレンチトースト	ヨーグルト
11月	ごはん 魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮 筍のみそ汁	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 クッキー
12月	ごはん ジャガ芋の煮物 白菜のツナ和え チンゲン菜のみそ汁	牛乳 クラッカー 手作りプリン	牛乳 ビスコ
1月	ごはん 肉うどん 春キャベツの即席漬	牛乳 バナナ・おかき	牛乳 卵ボーロ
15日	ごはん ミネストローネ チキンの甘辛煮 甘酢白菜	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 せんべい
2月	ごはん 魚の香味ソース 野菜サラダ もやしのみそ汁	お茶 いちご・ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
3月	ごはん チキンカレー ごまじゃこ和え オレンジ	牛乳 クッキー リンゴゼリー	牛乳 チーズ
4月	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごまマヨサラダ もずくスープ	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト
5月	パン サーモンシチュー コールスローサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい
6月	ごはん ぶつとん煮 豆腐スープ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 クッキー
16日	わかめご飯 唐揚げ ウィンナー ナポリタンスパ すまし汁 添え野菜 ポテトサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 イチゴスペシャル	牛乳 ビスケット