

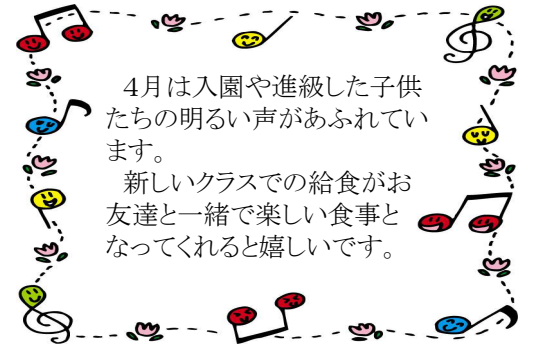
給食だより

平成 29 年 4 月
久慈保育園



給食目標: みんなで楽しく食べましょう。
内 容: 保育園の給食に早くなれ、みんなで楽しく
食べる喜びを知らせる。
: 手を洗い、身の回りを整える。
: 静かに話し楽しく食事する。
: 食事の食前食後のあいさつをする。

※12日(水)誕生日会です。



給食献立表

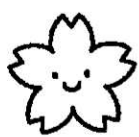
☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこ汁、とり肉のから揚げ スパゲティサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
3	月	お茶 おせんべい	ごはん みそ汁	ごはん、ポークカレー、トマトとわかめの酢の物 たけのこのきんぴら、福神漬、いちご	牛乳 ホットケーキ☆
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん 	ごはん、たまごのスープ、鮭の梅みそ焼き にぎやかきんぴら、アスパラのサラダ、でこぼん	ミルクココア・おせんべい ブルーベリーサンド 
5	水	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、おからのハンバーグ きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、ぶどう	牛乳 うきうき団子☆
6	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、うどん、肉じゃが 小松菜の納豆和え、ごぼうのから揚げ、いちご	牛乳・おせんべい ピザパン
7	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ ぱりぱりサラダ、大学ポテト、バナナ	牛乳 海藻クッキー☆
8	土	お茶 ビスケット 	ごはん	かき玉汁、鮭のチーズ焼き キャベツのごま和え、アスパラガス、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド 
10	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉の甘辛揚げ、ふりかけ スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	ミルクココア・クラッカー ジャムサンド
11	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、さつま汁、焼き鮭 大豆と昆布の煮物、小松菜のごま和え、りんご	牛乳 ボンボンドーナツ☆
12	水	お茶 ビスケット	たけのこごはん、コーンたまごスープ、とり肉のレモンソース和え ヨーグルトサラダ、菜の花和え、ブロッコリー、ミニトマト、お煮しめ、いちご		牛乳 スイートルール 
13	木	オレンジジュース クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、れんこんハンバーグ ポテトサラダ、ブロッコリー、でこぼん 	牛乳・おせんべい チョコレートサンド
14	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、野菜オムレツ、味付けのり かぼちゃのそぼろあんかけ、チンゲン菜ソテー、いちご	牛乳 えびトースト☆ 
15	土	お茶 クラッカー	ごはん みそ汁	チキンカレー、わかめのサラダ ふき炒め煮、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
17	月	お茶 ビスケット	ごはん 	ごはん、白菜のクリーム煮、うずら卵のベーコン巻き インディアンサラダ、枝豆、つけもの、りんご	牛乳 きなこ蒸しパン☆
18	火	牛乳 クラッカー	ごはん 	ごはん、はんぺんのすまし汁、魚の変わり揚げ 元気きんぴら、菜の花和え、いちご 	ミルクココア・おせんべい マーブル食パン
19	水	お茶 ビスケット	ふきごはん	ふきごはん、みそ汁、変わりマーボー アスパラガスのおかか和え、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 ロッククッキー☆
20	木	オレンジジュース クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、豚肉ロール、納豆 ひじきのサラダ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい さつま芋パン
21	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風たまご焼き、おくら かみかみサラダ、アスパラガス、りんご	牛乳 焼きうどん☆
22	土	お茶 ビスケット	ごはん	クリームシチュウ  マカロニサラダ、青菜とじゃこ炒め、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
24	月	お茶 クラッカー	ごはん 鮭の天ぷら	ごはん、せんべい汁、ししゃもの天ぷら ほうれん草納豆和え、れんこんサラダ、パイナップル	牛乳 レーズンケーキ☆
25	火	牛乳 おせんべい 	ごはん	ごはん、えんどうのみそ汁、鯖の竜田揚げ ペンネミート、キャベツのおかか和え、ぶどう	ミルクココア・クラッカー クリームパン
26	水	牛乳 おせんべい	梅炒飯	梅炒飯、かき玉汁、野菜の天ぷら(さつま芋・たらの芽) 高野豆腐の含め煮、小松菜とコーンのごま和え、りんご	クラッカー フルーツ白玉☆
27	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、松風焼き、ふりかけ 三色お浸し、かぼちゃの含め煮、バナナ 	牛乳・おせんべい カフェオレパン
28	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、お魚汁、チーズ入りたまご焼き もやしときゅうりの酢の物、ジャーマンポテト、いちご	牛乳 マーブルケーキ☆

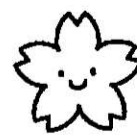
◎ 4月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (599kcal) ・たんぱく質 (21.2g) ・脂質 (17.5g) ・カルシウム (272mg) ・食塩 (1.9g)
3歳未満児 : エネルギー (542kcal) ・たんぱく質 (18.4g) ・脂質 (16.7g) ・カルシウム (234mg) ・食塩 (1.6g)





新しい年度がはじまります

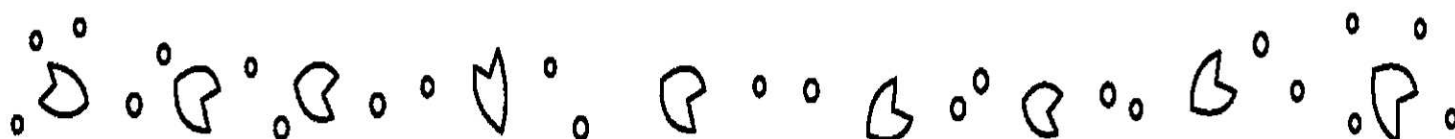


ご入園・ご進級おめでとうございます。

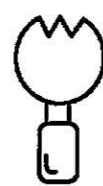


子供達は、新しいクラスや生活に胸をときめかせていることでしょう。環境の変化により体調を崩してしまうこともあると思います。

朝ごはんをしっかり食べて登園し
元気に一日を過ごしましょう。



朝食を食べないと...



朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。



..... お買い物に行こう!

店先には旬の食材がたくさん!

「今日は何にしようかな?」

「どれを買おうかな?」

食べ物への興味が芽生え、関心も深まります。

一緒に買った食材が料理され、食卓に並ぶことで食べる楽しさにつながります。

