

ご入園・ご進級おめでとうございます

給食ではお子様が「おいしく楽しく」食事ができるよう、また畑の栽培を通して、「食べる意欲」へと育ていけるようサポートしてまいります。1年間よろしく
お願いいたします。

- ◎安全・安心を第一に考えて給食を提供しています。
- ◎お子様に必要な栄養のバランスを考えて提供しています。
- ◎手作り中心のメニューを提供しています。
- ◎一年を通して園での栽培した野菜や果物、または季節に合わせた旬の野菜を使った献立になるよう取り組んでまいります。

食事のあいさつをたいせつにしましょう。

「いただきます」や「ごちそうさまでした」という言葉は、命をいただくという感謝の気持ちを表しています。また、食事のあいさつをすることによって「みんなで食べる食事の時間」というものが感じとれるようになります。



おすすめのおやつ

こどもにとってのおやつは一回の食事と同じくらい大切です。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子などでお腹が満たされてしまうと、次の昼食や夕食が食べられず、栄養が偏ってしまいがちになります。子どもの活動や体調にあわせて質、量、時間を決めてとりましょう。栄養面では、季節の果物や乳製品、おにぎりやいも類などがおすすめです。

お弁当が始まります！

いよいよお弁当作りがスタートです。あまり気負わず楽しみながら作りましょう。つめる量ははじめのうちはやや控えめにしてお食べ切れるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

食中毒を予防するポイント

- ◎おかずは十分に火を通す
- ◎なるべく水分の少ないおかずを入れる
- ◎冷ましてからお弁当箱に詰める
- ◎詰める時は素手で直接さわらない



4月のこんだて

日にち (曜日)	献立名	主な材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
21 (月)	カレーライス マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 カレールー マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり レタス・ブロッコリー オレンジ	432	11.1
22 (火)	たけのこご飯 鶏のから揚げ 春キャベツのゴマ酢和え 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ちくわ・牛乳	米・もち米 片栗粉・油 白ゴマ・砂糖	たけのこ・人参・にんにく 生姜・ブロッコリー キャベツ・いちご	445	15.9
24 (木)	ふりかけごはん 親子煮 青菜の中華和え 果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・牛乳	米・麦・砂糖 ドレッシング 糸コン	玉ねぎ・人参・三つ葉 青菜・もやし・しめじ バナナ	383	14.5
25 (金)	麦ごはん キスフライ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	キス・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖	キャベツ・きゅうり・人参 切干し大根・しめじ・パイン	450	16.2
28 (月)	温うどん 野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお・なると ちくわ・牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	長ネギ・ホウレン草 玉ねぎ・人参・三つ葉 オレンジ	429	13