

4月 しょくじだより

R4.4月 わらべのうち保育園

4月になりぽかぽかと暖かい陽気とともに、春らしい日が続くようになりました。子どもたちは、1つ上のお兄さんやお姉さんのクラスになり、ウキウキ張り切っているところです。新入園児さんを迎えて、わらべのうち保育園で元気に楽しく過ごして欲しいです。

食事面では、子どもたちが食に興味・関心を持ってもらえるように、衛生面に気を付け、いろいろな食育活動を行っていきます。子どもたちの「生きる力」を育て、しっかり食べてたくさん遊べる子どもになるように見守っていこうと思います。

保護者の皆様も食のことで何かあれば、ごちそう担当に何でも聞いてください。コロナ予防対策もあり、顔を合わせることが少ないかとは思いますがお便りや担任に伝えてもらってでも構いませんので、よろしく願います。

食事面で気をつけていること

- ①和食(ごはん)を中心とした薄味食、糖分量を控えたおやつ
- ②季節感や行事食を取り入れる
- ③地元のものを使い、旬の野菜を沢山使った食事
- ④そしゃくを大切にしていりこ、するめ、昆布を積極的に取り入れる
- ⑤鉄分・カルシウムもしっかり摂れる食事

※たいよう組さんになると朝のおやつはありません。水分補給のお茶といりこや昆布といったそしゃく的なものだけです。朝食抜きでは、遊べません。午前中の活動を元気にを行うために、しっかり朝食を食べて登園しましょう。

※未満児さんは、午前中に牛乳とフルーツ、チーズ、クラッカー、干し芋などのおやつを提供します。一度に量が摂れないので、カルシウムを中心としたおやつです。

◎4月7日(木)は、お花見弁当を作ります。晴れてくれるといいですね！

◎5月より、5歳児さんは炊飯クッキングを始めます。三角巾・エプロンの準備をお願いします。



月	火	水	木	金	土
				1	3
				ごはん 八宝菜 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	ミルクもち ドーナツ
				納豆巻き お茶	
4	5	6	7	8	9
わかめごはん 鶏の照り焼き ナムル ミネストローネ フルーツ	ごはん ツナじゃが りっちゃんの元気サラダ 呉汁 フルーツ	ごはん マーボー豆腐 青梗菜とエビのソテー すまし汁 フルーツ	おにぎり 鮭のレモン焼き ポテトサラダ あらめ煮 フルーツ	ごはん 野菜グラタン 大根煮しめ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クラッカー
いちごゼリー 牛乳	きなこクッキー 牛乳	ツナとひじきの炊き込みご飯 お茶	ナポリタン 牛乳	コーンピラフ お茶	
11	12	13	14	15	16
ごはん すき焼き風に 新じゃがが煮 みそ汁 フルーツ	ごはん かぼちゃそぼろ煮 ささみときゅうりの梅和え みそ汁 フルーツ	ごはん あじのカレームニエル コールスローサラダ ポテトスープ フルーツ	親子丼 大豆ゴマネーズ レタスとアスパラサラダ フルーツ	ごはん 魚の甘酢あんかけ バンサンスー みそ汁 フルーツ	みたらし団子 クッキー
ゆかりおにぎり 牛乳	ウインナードッグ 牛乳	パン粉の変身クッキー 牛乳	よもぎだんご 牛乳	チャーハン お茶	
18	19	20	21	22	23
ごはん 鮭のホイル焼き 青菜の信田あえ みそ汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ パインサラダ 春キャベツスープ フルーツ	カレーライス 切干はりはり マカロニサラダ フルーツ	ごはん アジフライ 小松菜の和風サラダ みそ汁 フルーツ	煮込みうどん たけのこのソテー カボチャの胡麻和え フルーツ	やきいも せんべい
きなこもち 牛乳	チーズコーン蒸しパン 牛乳	ドーナツ 牛乳	バースデーパン 牛乳	サバ缶ごはん 牛乳	
25	26	27	28	29	30
ごはん ギョロツケ 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 揚げ出し豆腐 スナックエンドウとわかめ炒め みそ汁 フルーツ	ごはん 豚の香味焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁 フルーツ	ごはん さばのみそマヨ焼き 大豆ドレッシングサラダ すまし汁 フルーツ		蒸しパン ヨーグルト
ふきごはん お茶	厚切りメロンパン 牛乳	チキンライス 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳		