

4月 しょくじだより

R5.4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。子どもたちは新園舎にも少ずつ慣れ、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。お便りや担任に伝えてもらっても構

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분을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咀嚼を鍛えるものだけです。朝食抜きでは、元気に遊ばせん。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(金)は、お花見弁当を作ります。晴れてくれるといいですね!

◎【園弁当の日】は、厨房で作ったごちそうを、お弁当箱に詰めて提供します。

◎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
					希望保育
3	4	5	6	7	8
ごはん 魚のパン粉焼き 白菜の塩昆布あえ スープ フルーツ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と大豆のサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏つくね 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん すき焼き風煮 チンゲン菜とエビのソテー みそ汁 フルーツ	菜の花おにぎり 鮭のケチャップあえ ポテトサラダ ブロッコリー・ミニトマト フルーツ 園弁当の日	きなこだんご クラッカー
梅じゃこごはん お茶	さくらマフィン 牛乳	きのこおこわ 牛乳	スキムスコーン 牛乳	蒸しパン 牛乳	
10	11	12	13	14	15
ごはん 煮魚 大豆サラダ みそ汁 フルーツ 夕焼けごはん 牛乳	ごはん 鶏と大豆の煮物 あすっこのおかか和え みそ汁 フルーツ	やきそば ツナマヨサラダ かぼちゃのチーズ焼き フルーツ	ごはん 魚の塩こうじ焼き 新じゃがのみそあえ スープ フルーツ チヂミ 牛乳	ごはん 厚揚げ味噌マヨ焼き 冷しゃぶサラダ スープ フルーツ よもぎだんご 牛乳	ホットケーキ クッキー
17	18	19	20	21	22
ごはん 鶏肉の梅煮 磯香あえ みそ汁 フルーツ 米粉クッキー 牛乳	ごはん ハンバーグ わかめとコーンのサラダ クリームスープ フルーツ きつねごはん お茶	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 切干の梅和え みそ汁 フルーツ 厚切りメロンパン 牛乳	ごはん チンジャオロース 納豆サラダ ごま汁 フルーツ わんぱく焼き 牛乳	ごはん サバの味噌煮 あらめサラダ すまし汁 フルーツ 小豆せんべい 牛乳	親子遠足
24	25	26	27	28	29
ごはん 鮭のレモン焼き カミカミサラダ みそ汁 フルーツ ポテトフライ 牛乳	ごはん 鶏のバーベキュー焼き スナックエンドウとわかめ炒め みそ汁 フルーツ バースデーパン 牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け 大豆ゴマネーズ和え みそ汁 フルーツ ごま昆布ごはん お茶	ごはん マカロニグラタン レタスとアスパラサラダ スープ フルーツ 春キャベツマフィン 牛乳	ごはん レバーのから揚げ じゃが芋とツナの炊き合わせ みそ汁 フルーツ 中華おこわ 牛乳	