

4月 しょくじだより

R6.4月 わらべのうち保育園

4月になりほかほ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、新しいクラスの先生とともに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まいります。

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構いません。今年度もよろしくお願いいたします。

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

朝ごはんを食べよう！！

朝食抜きでは、元気に遊べません。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。以上児さんは朝にカミカミおやつとしていりこや昆布を食べていましたが、現在は午後のおやつと一緒に食べるようにしています。

- ◎【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。
- ◎4月3日(水)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	2	3	4	5	6
ごはん さばのカレー焼き 大豆サラダ みそ汁 フルーツ	わかめごはん 鶏の小判焼 ナムル かぼちゃスープ フルーツ	夕焼けご飯 鮭の照り焼き ブロッコリー 切干の煮しめ フルーツ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 白身魚のフライ 春キャベツのベーコン煮 みそ汁 フルーツ	ごへいもち クラッカー
春色おにぎり お茶	ケーキ 牛乳	まるパン 牛乳	中華おこわ お茶	いちごゼリー 牛乳	
8	9	10	11	12	13
うどん さつま芋煮 和え物 フルーツ	ごはん 鮭のごましそ焼き りっちゃん元気サラダ みそ汁 フルーツ	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ 大根煮しめ すまし汁 フルーツ	ごはん すき焼き風に あすっこ和え みそ汁 フルーツ	ごはん あじのかば焼き 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	蒸しパン せんべい
岩ノりおにぎり お茶	米粉の蒸しパン 牛乳	じゃこゴマおにぎり 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	よもぎ団子 牛乳	
15	16	17	18	19	20
ごはん 白身のホイル焼き 新じゃが甘がらめ みそ汁 フルーツ おからクッキー 牛乳	大豆のカレーライス 切干大根はりはり スナップエンドウ フルーツ	ごはん ツナじゃが 豚しゃぶサラダ みそ汁	ごはん さばの竜田揚げ 青菜のごまみそ和え みそ汁 フルーツ	ごはん マーボー豆腐 リンゴのサラダ みそ汁 フルーツ	親子遠足
	黒ごまパン 牛乳	小松菜とそぼろおにぎり お茶	ふかしいも 牛乳	わんぱく焼 牛乳	
22	23	24	25	26	27
ごはん オムレツ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ クッキー 牛乳	ごはん 鮭つくね 切干サラダ みそ汁 フルーツ	ちゃんぽんめん 大豆とじゃこのソテー かぼちゃ煮 フルーツ	ごはん 白身の西京焼き焼 じゃがいもオーロラソース 卵スープ フルーツ	ごはん 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の昆布煮 みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クッキー
	チキンライス お茶	イモキモチ 牛乳	パースデーパン 牛乳	たぬきごはん 牛乳	
29	30				
	ごはん バーベキューチキン だいずとあらめのサラダ はんぺん汁 フルーツ				
	さけしそおにぎり お茶				

