

4月 しょくじだより

R8.4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、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かうと思ひます。

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ひません。今年度もよろしくお願ひします。

食事面で気を付けていること

- 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咀嚼を大切に、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
- ⑥発酵食品(味噌・納豆)をたくさん使用して腸内環境を整える

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、食事をする際、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を午前中に出しています。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。

◎【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7日(火)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
		ごはん 鮭レモン焼き 根菜のゴマみそ炒め みそ汁 フルーツ	わかめごはん ハンバーグ 春キャベツのサツと煮 ごま風味スープ フルーツ	ごはん さばのカレー粉焼き 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クラッカー
		小松菜そぼろおにぎり 牛乳	ヨーグルトいちごゼリー 牛乳	ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳	
6	7	8	9	10	11
ごはん 炒り豆腐 さつま芋のいとこ煮 みそ汁 フルーツ	菜の花おにぎり さばのゴマみそ焼き 切干とベーコンの煮物 金時豆の甘煮 フルーツ 園弁当の日	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 新じゃがのオーロラ和え 若竹汁 フルーツ	ごはん 豚の香味焼き 青案のきのこ和え みそ汁 フルーツ	ごはん アジのかば焼き スナックエンドウとわかめ炒め 発酵美人みそスープ フルーツ	ミルクもち せんべい
おかかチーズおにぎり お茶	お花畑蒸しパン 牛乳	米粉ドーナツ 牛乳	レーズンパン 牛乳	夕焼けおにぎり 牛乳	
13	14	15	16	17	18
ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き 切干イタリアンサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん すき焼き風煮 パインサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のホイル焼き チンゲン菜の骨太和え みそ汁 フルーツ	大豆とひき肉のカレーライス マカロニサラダ 切干はりはり フルーツ	ごはん さばのみそソース ひじきのナムル みそ汁 フルーツ	親子遠足
梅じゃこおにぎり お茶	高野のプリッツ 牛乳	おからマフィン 牛乳	アサリとごぼうの炊き込みご飯 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	
20	21	22	23	24	25
ごはん 厚揚げのステーキ コールスローサラダ 豆乳汁 フルーツ	ごはん 鮭つくね レタスとアスパラのサラダ じゃがバターみそ汁 フルーツ	ごはん 揚げだし豆腐 カミカミサラダ 呉汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き りっちゃんの元気サラダ もやしとミンチのスープ フルーツ	ごはん さばの味噌煮 納豆サラダ 岩ノリスープ フルーツ	蒸しパン クッキー
ツナとひじきの炊き込みご飯 牛乳	ナポリタン 牛乳	よもぎ団子・きなこ芋 牛乳	さくらもち 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	
27	28	29	30		
ごはん アジの香り揚げ 切干の梅サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 干草焼き 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ		ごはん チャプチェ 新じゃがのみそだれ キャベツとソーセージのスープ フルーツ		
かぼちゃクッキー 牛乳	パースデーパン 牛乳		納豆ご飯おやき 牛乳		