

4月の給食だよ

ご入園・ご進級おめでとうございます！！

新年度がスタートいたしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ・ワクワクしている子供たち。毎日を元気で過ごすように、おいしくて栄養たっぷりの給食を本年度も作ってまいりますのでどうぞ、よろしくお祈りいたします。

▼給食献立は2週間サイクルです。同じメニューを2回食することで、その食事に慣れることを目的としています。

▼子ども達は成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。

そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考え提供しています。

▼お昼にお腹をしっかりと空かせるためには、体内リズムが大切です。早寝、早起き、朝ごはんリズムの良い生活を心がけましょう。

▼午前中は外遊びやお散歩など、体をたくさん動かしますので、みんなと元気に遊ぶようにしっかりと朝食を食べて登園してください。

▼当日の給食は、毎日門横に展示します。ぜひ、ご覧ください！！

▼くじら・らっこ・いるか組は、毎日“白ご飯”を持たせて下さい。誕生会や参観日など、行事によってはいらぬ日もありますので、毎月の給食だよりで確認をお願いします。※白ご飯の目安は110gですが、1人ひとり食べられる量が違うので、その子に合った量をつめてください。

箸は個人差がありますので、クラス担任からお伝えします。

▼温かいご飯が食べられるように、弁当箱を温めますので、耐熱のものを準備してください。弁当箱を包む際は、箸箱は別にしてください。弁当包みのハンカチは生面を考慮し、毎日洗濯をお願いします。

▼食物アレルギーがあるお子さまには、除去食の提供を行っています。医師からの診断のもと行いますので、指示書の提出をお願いいたします。

～お知らせとお願い～

2020年 4月 1日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 水	◎牛乳、ご飯 かきあげ ちゅうかきゅうり はるのみそしる	小麦粉、◎焼ふ、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま、米	◎牛乳、牛乳、しいら、麦みそ、◎無塩バター、卵	◎バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、生わらび(ゆで)、グリーンアスパラガス、もやし、たけのこ(ゆで)、あおのり	ぎゅうにゅう ばなな おふのらすく
2 16 木	◎牛乳、ご飯 たにんどん はるさめさらだ りんご	◎食パン、しらたき、砂糖、はるさめ、米	◎牛乳、牛乳、卵、◎とろけるチーズ、牛肉(もも)、◎ベーコン	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、◎たまねぎ、◎コーン缶、切り干しだいこん、◎ピーマン、干しいたけ	ぎゅうにゅう ぴざとーすと
3 17 金	◎牛乳、ご飯 しろみざかなのからふるぱんこやき すていっくらだ みねすとろーね	じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、◎砂糖、◎片栗粉、小麦粉、ごま、米	牛乳、しいら、◎牛乳、◎きな粉	◎キウイフルーツ、トマト、にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、えだまめ(冷凍)、ピーマン	おちゃ きういふる一つ ぎゅうにゅうもち
4 18 土	◎牛乳、おにぎり やきそば おれんじ	焼きそばめん、油、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ロース)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	ぎゅうにゅう おかし
6 20 月	◎牛乳、ご飯 とりにくのぴざやき かみかみさらだ いなかあげとはくさいのみそしる	◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎豆乳、とろけるチーズ、生揚げ、麦みそ	◎バナナ、ごぼう、たまねぎ、◎みかん缶、◎パイン缶、はくさい、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ひじき	ぎゅうにゅう ふる一つのくりーむあえ
7 21 火	◎牛乳、ご飯 さばのごまみそやき じゃがいもとそらまめのこふきいも とうふとわかめのすましじる	じゃがいも、◎ピーマン、砂糖、ごま、◎砂糖、◎ごま油、米	◎牛乳、牛乳、さば、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	そらまめ、◎たけのこ(ゆで)、にんじん、◎にんじん、生わかめ、◎ピーマン、◎コーン缶、干しいたけ	ぎゅうにゅう やきびーふん
8 22 水	◎牛乳、ご飯 すぶた たまごすーぷ	◎さつまいも、片栗粉、◎砂糖、砂糖、油、ごま油、米	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵、◎バター	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、◎パイン缶、たけのこ(ゆで)、◎りんご、れんこん、しいたけ、ピーマン	おちゃ よーぐるど いもきんとん
9 23 木	◎牛乳、ご飯 さけのくりーむすばげてい こんそめすーぷ おれんじ	◎米、スパゲティ、小麦粉、米	牛乳、◎牛乳、さけ、だいず水煮缶詰、バター	オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、にんじん、コーン缶、◎味付けのり	ぎゅうにゅう のりむすび
10 金	◎牛乳、ご飯 たけのこごはん すこちえっぐ はなやさいさらだ にんじんとえのきのすましじる いちご	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、油、すりごま	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、うずら卵、木綿豆腐、鶏レバー、◎ゼラチン	いちご、にんじん、なばな、こまつな、えのきたけ、ブロッコリー、たけのこ、カリフラワー、たまねぎ	おちゃ みるくぷりん
24 金	◎牛乳、ご飯 ちーずとんかつ ごますあえ かぼちゃとたまねぎのみそしる	◎マカロニ、パン粉、◎砂糖、小麦粉、砂糖、油、ごま、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、麦みそ、卵、◎きな粉、しらす干し、粉チーズ	きゅうり、トマト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	ぎゅうにゅう まかろにきなこ
11 25 土	◎牛乳、ご飯 ちきんかれー ほうれんそうのおかかあえ	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、コーン缶	ぎゅうにゅう おかし
13 27 月	◎牛乳、ご飯 にくどうふ わかめとにんじのみそしる	◎ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、◎砂糖、◎油、米	牛乳、焼き豆腐、牛肉(ばら)、◎あずき(ゆで)、◎牛乳、◎脱脂粉乳、麦みそ、◎卵	はくさい、にんじん、こまつな、しいたけ、えのきたけ、生わかめ、切り干しだいこん	すきむみるく あずきむしぱん
14 28 火	◎牛乳、ご飯 あじのわふうあんかけ はるきゃべつのごまあえ とんじる おれんじ	◎米、さといも、板こんにゃく、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油、米	牛乳、あじ、豚肉(ばら)、麦みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、◎グリーンピース、しめじ、コーン缶	ぎゅうにゅう ぐりんぴーすおにぎり
29 水 (祝)	●しょうわのひ				
30 木	◎牛乳、ご飯 とりのてりやき ぶろっこりーのつなあえ ちゅうかすーぷ	◎ゆでうどん、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、麦みそ	◎たけのこ(ゆで)、もやし、ブロッコリー、◎生わらび(ゆで)、にんじん、こまつな、◎にんじん、コーン缶、万能ねぎ	ぎゅうにゅう さんさいうどん

今月の行事予定

1日(水)・・・創立記念日

6日(月)・・・第38回入園・進級式 お祝いのお菓子があります。

10日(金)・・・誕生会

誕生会は主食も出ますので、いるか・らっこ・くじら組は白ご飯はいりません。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。ご了承ください。



