



ご入園・ご進級おめでとうございます。保育園の給食では、成長に必要な栄養素を満たすことはもちろん、友たちと同じものを食べ、「おいしい」や「たのしい」の気持ちを育む、食育にも力を入れています。

1年間ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

☆保育園の給食について

○保育園の給食は、3歳以上児で1日に必要な栄養素(カロリーやビタミン・ミネラル類など)の45%を、3歳未満児で50%を習慣的に満たせるように献立作成を行っております。

○昼食時、水筒のお茶が必要になります。もも〜きく組は毎日忘れずに持たせてください。

○はと〜ゆり組の朝おやつは、お菓子・フルーツ・チーズ・食パンのいずれかです。

その日の献立に合わせて提供しております。飲みものは、むぎ茶または牛乳です。

○通院などで遅刻する場合12時30分以降は衛生上、給食は処分しますのでご理解の程お願いします。

○アレルギー体質のお子さんは、給食個別対応届出書を準備しております。かかりつけの病院で記入してもらい担任を通して給食室までご連絡くださるようお願いいたします。子どもたちの安全性を第一に考えることからアレルギー食は完全除去対応をしております。例えば、卵アレルギーであればオムレツやかきたま汁などの卵そのものを使用する料理、ハンバーグやクッキー・ケーキなどの卵つなぎ料理、マヨネーズやウインナー・ベーコンなどの加工食品も除去対象といたします。また、除去した場合でも、習慣的に栄養を満たすことを考え、他のたんぱく質源を使用した料理を提供できるよう献立に工夫をします。

○離乳食段階のお子さんは離乳食の食材表・成長別調理形態表を準備しております。ご家庭で食べている食材や固さ・大きさの進み具合を記入してください。毎月の提出のご協力をよろしくお願いいたします。

○給食は、野田佐緒里、三小田久美子、酒井めぐみで作っております。

☆元気の基本！「早寝・早起き・朝ごはん！！」

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりである「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

○朝ごはんには何を食べてらいたいの？

朝ごはんには何を食べていますか。パンだけ、ごはんだけ、コーヒーだけ、何も食べないという方も多いかもしれません。何かと忙しい朝ですが、せめて、ごはんやパンなどの炭水化物類を取ることはおすすめします。やる気や集中力が高まり、生活リズムが整うからです。理想は、ごはんやパンなどの主食に、野菜や肉類・魚類・卵・大豆のおかずの組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。牛乳やヨーグルトを組み合わせるのもおすすめです。無理のない範囲で朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(月)	入園式	祝菓子
○2(火)	カレーライス ・オーロラサラダ ・フルーツ	あべ川マカロニ
3(水)	焼き魚 ・昆布和え ・もずくのかきたま汁	ココアサンド
○4(木)	麻婆豆腐 ・インディアンサラダ ・ミニゼリー	抹茶クッキー
5(金)	さばのみそ煮・れんこんのきんぴら・豆乳スープ	ツナマヨパン
6(土)	ジャージャー麺 ・枝豆 ・フルーツ	おかし
8(月)	豚肉のしょうが焼き ・コーンとわかめの酢の物 ・かぼちゃのみそ汁	ジャムケーキ
○9(火)	ポークビーンズ ・ほうれん草サラダ ・チーズ	フルーツ
○10(水)	歓迎給食 (わかめごはん・ローストチキン・和風和え・枝豆・すまし汁・ミニゼリー・フルーツ)	寒天ゼリー
11(木)	さばのみぞれ煮 ・ビーフンサラダ ・フルーツ	フレンチトースト
12(金)	千草焼き ・ポテトサラダ ・コンソメスープ	かみなり揚げ
13(土)	五目うどん ・新じゃがの甘辛炒め ・フルーツ	おかし
15(月)	煮魚 ・切干大根の変わり和え ・みそ汁	甘納豆蒸しパン
16(火)	みそおでん ・ピーナッツ和え ・枝豆	フルーツ
17(水)	チャプチェ ・チヂミ ・わかめスープ	キャロットケーキ
18(木)	すきやき風煮 ・マカロニサラダ ・チーズ	ジャムサンド
19(金)	高野豆腐の含め煮 ・海藻サラダ ・フルーツ	紅茶スコーン
20(土)	ミートソーススパゲティ ・ふかし芋 ・フルーツ	おかし
○22(月)	てりやきチキン・豆腐とツナのサラダ・ニラ玉スープ	ぶどうゼリー
23(火)	肉じゃが ・玉子サラダ ・チーズ	フルーツ
24(水)	マヨネーズフィッシュ・ドレッシングサラダ・カラフルスープ	ピザ風トースト
25(木)	八宝菜 ・ひじきの中華風サラダ ・しゅうまい	黒糖蒸しパン
26(金)	洋風炒り豆腐 ・ツナサラダ ・フルーツ	パイン缶チーズケーキ
27(土)	パン・牛乳・豚肉とじゃが芋の炒めもの・コンソメスープ	フルーツ
29(月)	昭和の日	
○30(火)	ビーフシチュー・きゅうりとわかめの酢の物・フルーツ和え	フライドポテト



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。
左の写真は3月18日(月)の給食・おやつです。献立は、魚のかば焼き風・昆布和え・みそ汁、おやつはきなこ大豆です。