



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、友だ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。

○右の献立表には、毎日の給食やおやつを記載しております。献立の後ろの()内には、使用しているアレルギーを表示しております。

○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、大橋佳奈、樽見智加で作っております。

☆朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり元気に遊ぶことができません。また、一回の量が多く食べられない子どもにとって朝ごはんは大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。忙しい朝に料理をすることはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がおすすです。具たくさんスープや味噌汁におにぎりだけでも十分です。前日にスープに入れる食材を火に通しておく、簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なく済みます。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(水)	入園式	祝菓子
○2(木)	カレーライス ・ マカロニサラダ(魚)	ぶどうゼリー
3(金)	煮魚(魚) ・ 昆布和え ・ コンソメスープ	マヨネーズトースト
4(土)	にゅうめん(魚) ・ かぼちゃの甘煮 ・ フルーツ	おかし
6(月)	魚のくんせい風(魚) ・ コーンとわかめの酢の物 ・ みそ汁	キャラメルポップコーン
○7(火)	すきやき風煮 ・ 切干大根のうまさサラダ ・ フルーツ	きなこバナナ
8(水)	焼き魚(魚) ・ ピーナッツ和え ・ わかめスープ	にんじんクッキー
9(木)	歓迎給食会 わかめごはん ・ てりやきチキン ・ スパゲティサラダ(魚) ・ 枝豆 ・ もずくスープ(魚)	ジャムサンド
10(金)	白身魚のクリームコーン焼き(魚) ・ ほうれん草のいそ和え ・ 洋風かきたま汁	青のりポテト
11(土)	ミートソーススパゲティ ・ 粉ふき芋 ・ フルーツ	おかし
13(月)	ハンバーグ ・ かぼちゃサラダ ・ ミネストローネ	もちもちドーナツ
○14(火)	高野豆腐の含め煮 ・ ハムともやしのナムル ・ ミニゼリー	豆乳ココアプリン
15(水)	チャプチェ ・ ひじきの酢の物(魚) ・ ニラ玉スープ	きなこトースト
16(木)	チーズオムレツ ・ きんぴらごぼう ・ すまし汁	さくさくクッキー
17(金)	さばのごまソースかけ(魚) ・ ごまだレサラダ(魚) ・ コンソメスープ	チョコチップバウンドケーキ
18(土)	焼きそば(魚) ・ フライドポテト ・ フルーツ	おかし
20(月)	さばのみそ煮(魚) ・ のり和え ・ イタリアンスープ	野菜ジュース蒸しパン
○21(火)	麻婆豆腐 ・ ひじきのマリネ(魚) ・ フルーツ	芋けんぴ
22(水)	白身魚のフライ(魚) ・ 胡瓜ともやしのナムル ・ けんちん汁	ココアサンド
○23(木)	マカロニグラタン ・ 和風和え(魚) ・ もずくのかきたま汁	フルーツ
○24(金)	ちゃんぽん ・ ツナサラダ(魚) ・ フルーツ	カルピスゼリー
25(土)	パン ・ 牛乳 ・ マヨネーズフィッシュ(魚) ・ ポトフ ・ フルーツ	おかし
27(月)	魚のオーロラソース焼き(魚) ・ ポテトサラダ(魚) ・ すまし汁	豆腐ドーナツ
28(火)	みそおでん(魚) ・ 野菜ソテー ・ フルーツ	フレンチトースト
29(水)	昭和の日	
30(木)	コーンフレークチキン ・ 春雨サラダ ・ じゃが芋のみそ汁	抹茶クッキー



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
 ★都合により献立が変更する場合があります。
 ★献立表の黄色マーカーは魚のアレルギー表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。