

ちゃいるどベーカリー IDEKITA

4月 予定献立表

1	火	水	木	金	土
				牛乳 ポーロ	牛乳 せんべい
				ごはん ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ 果実	コーン入りラーメン トマトサラダ 果実
				プリンアラモード	牛乳 パン
4	5	6	7	8	9
牛乳 ピスコ ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え 油揚げ白菜のスープ トマト	豆乳 コーンフレーク ごはん 魚のムニエル わかめの酢の物 小松菜のみそ汁 トマト	牛乳 あられ ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきとツナの サラダ たまトマスープ 果実	お茶 ちりめん カレーうどん 野菜サラダ 果実	牛乳 サブレ ごはん 魚のタルタルソース 小松菜とパプリカの 和え物 豆腐のすまし汁 トマト	牛乳 ピスコ マーボー丼 野菜サラダ 果実
牛乳 みつだんご	牛乳 フライドポテト	牛乳 きなこマカロニ	ミルク シュガートースト	フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
11	12	13	14	15	16
牛乳 クラッカー ごはん 野菜入りキッシュ スイートポテト サラダ オニオンスープ 果実	牛乳 しらす ごはん 魚の磯辺揚げ 野菜の昆布和え さつま汁 オニオンスープ 果実	お茶 せんべい ハヤシライス さっぱりサラダ 果実	牛乳 ビスケット ごはん 飛竜頭 大根の酢の物 きのこ汁 トマト	牛乳 せんべい ごはん 鶏肉の香味焼き パンサンスウ ふのすまし汁 果実	牛乳 パン 焼きそば かきたま汁 果実
豆乳 ジャムサンド	ココアプリン	ゼリー	お茶 焼きおにぎり	牛乳 揚げパン	牛乳 お菓子
18	19	20(わくわく)	21	22	23
豆乳 コーンフレーク チキンカレー ポテトサラダ 果実	牛乳 果実 ごはん 魚の竜田揚げ 海藻サラダ チンゲン菜の すまし汁 トマト	牛乳 ピスコ しゃけごはん 唐揚げ 茹でブロッコリー トマト 大根のみそ汁 果実	お茶 せんべい ごはん 魚のみそ煮 大根サラダ わかめのみそ汁 トマト	牛乳 プリッツ ごはん ひじき炒め カラフルサラダ キャベツスープ 果実	牛乳 ウエハース 親子丼 ほうれん草の 和え物
ミルク 手づくりメロンパン	牛乳 ふかし芋	お茶 カルシウムラスク	お茶 牛乳もち	ミルク やわらか蒸しパン	牛乳 お菓子
25	26	27	28	29	30
牛乳 ピスコ ごはん 鶏肉のレモン焼き スペゲッティサラダ 春野菜のスープ 果実	牛乳 クラッcker ごはん 魚の南蛮漬け ツナサラダ サラダ わかめのスープ トマト	牛乳 しらす ごはん マカロニグラタン 大豆サラダ 白菜のみそ汁 果実	お茶 ビスケット ごはん チキン南蛮 ブロッコリーサラダ もずくスープ トマト	祝日	牛乳 ボーロ 親子うどん キャベツサラダ 果実
お茶 ポテト餅	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルトムース	お茶 じゃがバター		牛乳 お菓子



4月 給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春風に包まれ、入園、進級の日を迎えました。新しいお友達や新しい場所といった環境の変化に子ども達は、慣れるのに精いっぱいだと思います。

子ども達が、毎日楽しく安全でおいしい給食を提供できるよう給食室一同協力して頑張っていきますので今年度もよろしくお願ひいたします。

食育ってどんなこと？

食育とは、食べる事を通して、食への興味を持ってもらったり、食べる事の楽しみを知ってもらうものです。

乳児期は食を営む力の基礎ができる重要な時期になります。

給食から

当園では味や栄養に配慮し、月齢や一人ひとりにあった給食作りを行っています。

みんなで食べる喜びや、食事に興味が持てる環境づくりができるよう職員一同日々工夫をこらしてまいります。

毎日コドモンに給食の写真を載せます。ぜひご覧になって、ご家庭でも楽しく話題にしていただけたらと思います。



早寝早起き朝ごはん

新生活が始まる春こそ「早寝早起き朝ごはん」を見直しましょう。

- ・子どもの寝る時間が遅くなると翌朝の起床時間が遅くなります。
- ・もしいつも通りの時間に起こすと子どもは朝から不機嫌で朝食も進みません。
- ・朝ごはんは脳にエネルギーを補給し、体温をあげて血流がよくなり、体が目覚めます。子どもにとっての朝ごはんは大人とは違った重要性があります。
- 多くの栄養を摂り入れなければいけない時期ですが、一度に多くの量を食べられないので三回食に二回の間食を入れて、一日五食で必要な栄養素を摂取します。
- ・排便のリズムの面でも重要です。食べ物が胃に送られることによって、大腸が動き、便意をもよおします。理想的なリズムは朝ごはんの後に排便することです。

一食一食の大切さを考えることが食習慣のベースになっていきます。