

4月 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
豆乳 コーンフレーク	お茶 ちりめん	牛乳 あられ	牛乳 パン	牛乳 サブレ	牛乳 お菓子
チキンカレー 胡麻和え 果実	ご飯 魚のおろし煮 酢の物 トマト えのきのみそ汁	ご飯 唐揚げ ポテトサラダ たまとまスープ 果実	ご飯 チャブチェ ほうれん草の 磯和え トマト わかめスープ	ご飯 魚の磯辺揚げ 春雨サラダ 豚汁 果実	親子丼 豆腐のお汁 果実
いちごのパンナコッタ	牛乳 ホットドッグ	お茶 ぜんざい	牛乳 手作りメロンパン	フルーツヨーグルト	お茶 お菓子
8	9	10	11	12	13
お茶 おにぎり	牛乳 さつま芋	牛乳 ビスケット	牛乳 パン	牛乳 せんべい	ゼリー
ご飯 手作りナゲット スパゲティーサラダ オニオンスープ 果実	ご飯 魚の照り焼き バンサンスウ トマト 根菜汁	ご飯 筑前煮 ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁 果実	ご飯 飛竜頭 小松菜の和え物 トマト きのこ汁	ご飯 魚のチーズフライ 大根サラダ トマト 厚揚げのみそ汁	親子うどん ちくわの甘煮 果実
牛乳 シュガートースト	牛乳 チーズ饅頭	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 揚げパン	お茶 牛乳餅	お茶 お菓子
15	16	17	18(わくわく)	19	20
ヨーグルト	牛乳 ビスコ	牛乳 クッキー	野菜ジュース パン	牛乳 ポーロ	お茶 お菓子
ご飯 鶏肉のすっぱ煮 ゆかり和え 白菜のスープ 果実	ご飯 魚の竜田揚げ 海藻サラダ トマト えのきのお汁	ご飯 チキンカツ ブロッコリーのおかか 和え コンソメスープ 果実	山海おこわ チキン南蛮 茹でブロッコリー 中華スープ 果実	ご飯 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ 春野菜スープ 果実	ちゃんぽん 厚揚げの甘煮 果実
牛乳 ベイクドさつま芋 ケーキ	牛乳 さつま芋	お茶 カルシウムラスク	お楽しみおやつ	お茶 焼きおにぎり	お茶 お菓子
22	23	24	25	26	27
牛乳 さつま芋	豆乳 パン	牛乳 ウインナー	お茶 サブレ	お茶 チーズ	お茶 お菓子
ご飯 ひじき炒め カラフルサラダ ソーマンのお汁 果実	ご飯 魚の照り焼き 春雨の酢の物 トマト 豆腐みそ汁	ご飯 五目豆 野菜と海苔のサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 魚の南蛮 ブロッコリーサラダ トマト もずくスープ	ご飯 ミートローフ 切り干し大根の 胡麻和え キャベツのミルク豚汁	コーン入りラーメン トマトサラダ 果実
牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳 お好み焼き	2色ゼリー	牛乳 スコーン	牛乳 アップルサンド	牛乳 パン
29	30				
祝日	牛乳 ちりめん ハヤシライス 青菜とコーンの サラダ 果実				
	牛乳 フライドポテト				



食育だより

令和6年4月

入園・進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。また、子どもたちに笑顔になってもらえる給食を頑張って作ってまいりますのでよろしくお願いします。

* 何か気になる事がある時には声をかけてくださいね。



「食育ってどんなこと？」

食育とは、さまざまな体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。



「誤飲に注意しましょう！」

乳幼児は食品をかみ砕く力、飲み込む機能が未発達です。誤飲を防止するために、食べ物を、小さく切ったり、形態を変えたいしたうえでよく噛んで食べさせましょう。

また、遊びたべやおしゃべりは危険です。

正しい姿勢で座って、食べる事に集中できる様にしましょう。

☆注意が必要な食材☆

- * ぶどう・ミニトマト・パン・うずらの卵・チーズ
- ソーセージ・ゼリー・こんにゃくなど…
- * お弁当に入れるときは 1/4 にカットして



「朝食で元気モリモリ！」

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。眠っていた脳や体を目覚めさせる役割や生活を整える役割があります。

「朝ごはんを食べよう」

☆パワーの源・主食

ご飯・パン・麺類
シリアルなど…



☆筋肉や血液の源・主菜

目玉焼き・焼き魚
ハムなど…



☆体の調子を整える・副菜

野菜サラダ・おひたし
果物など…



☆汁もの・飲み物

みそ汁・スープ
牛乳など…



☆手間いらずの朝ごはん☆

・バナナヨーグルト

ヨーグルトの中にバナナを加えるだけ。

・チーズサンド

・ジャムサンド

・ふりかけおにぎり

前日の晩御飯の残り物など…がおすすめですよ。

牛乳やスープ、みそ汁など少しでも食べると

良いですね。

