

4月 食事だより

2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	火	せんべい	わかめ御飯,みそ汁(さつま芋・白菜),メンチかつ,マカロニサラダ	こつぶあられ
02	水	パンダクッキー	御飯,みそ汁(たまねぎ・厚揚げ),牛肉と新ごぼうのしぐれ煮,だし巻き卵	米ボンバー
03	木	おさつスティック	ゆかり御飯,おかず汁,たらのみそ照り焼き,きゅうりの胡麻ドレッシング和え	手作りホットケーキ
04	金	牛乳,英字ビスケット	牛乳,御飯,みそ汁(豆腐・しいたけ),鶏肉のバーベキュー焼き,中華風サラダ	きなこおかし
05	土		就園式	
06	日			
07	月	ひこうきビスケット	御飯,すまし汁(にんじん・青菜),えびフライ,マセドアンサラダ	リングドーナツ
08	火	せんべい	カレーライス,福神漬,ウインナー,フルーツヨーグルト	コーンバー
09	水	いちご,カリボテスナック	わかめ御飯,チンゲン菜としめじのスープ,さばの塩焼き,炒り豆腐,いちご	手作りオレンジゼリー
10	木	バナナ,動物ビスケット	三色そばろ丼,はるさめスープ,ナムル,バナナ	一口醬油せんべい
11	金	牛乳,オレンジ,あられ	牛乳,コッペパン,クリームシチュー,福井ポークコロック,パンサンスー,オレンジ	胚芽スティック
12	土	ビスケット		
13	日			
14	月	いちごウエハース	御飯,マーボー豆腐,ちくわ磯辺揚げ,シーチキンサラダ	サクッとあられ
15	火	お米のリング	御飯,みそ汁(うち豆・玉ねぎ),肉じゃが,トマトの和え物	手作りマーブル蒸しパン
16	水	パイン缶,ミルクスティック	御飯,すまし汁(にんじん・わかめ),魚としめじの蒸し焼き,きんぴらごぼう,パイン缶	あげまる
17	木	パームクーヘン	御飯,ハンバーグ,スープ(キャベツ・ベーコン),ほうれん草のナムル	手作りキャロットゼリー
18	金	牛乳,バナナ,コーンクッキー	牛乳,ゆかり御飯,トマトスープ,ささ身のチーズフライ,菜の花サラダ,バナナ	クリームどら焼き
19	土	せんべい		
20	日			
21	月	ミルクスティック	御飯,たまごスープ,鶏のから揚げ,きゅうりとみかんの酢の物,味付けのり	手作りバナボン
22	火	バナナ,キラキラコーン	御飯,すまし汁(青菜・わかめ),さけのきのみそ焼き,さつまいも天ぷら,バナナ	小魚スナック
23	水	いちご,あげまる	御飯,コーンスープ,肉団子(焼き),ほうれん草とえのき茸のお浸し,いちご,ふりかけ	プチカステラ
24	木	牛乳,コーンバー	牛乳,わかめ御飯,みそ汁(なめこ・たまねぎ),鶏つくね,キャベツの胡麻マヨネーズあえ	しょうゆせんべい
25	金	せんべい	お弁当 (以上児親子遠足)	ひこうきビスケット
26	土	ウエハース		
27	日			
28	月	豆乳ドーナツ	御飯,みそ汁(だいこん・厚揚げ),鶏肉のマムレード焼き,はるさめサラダ	手作りフルーツカクテル
29	火		昭和の日	
30	水	メロン,野菜クッキー	御飯,しらすとたまごのスープ,たらのトマトパツア,ほうれん草のソテー,メロン	手作りマッシュマロフレーク

※園で使用しているお米は、栄養面を配慮して7分つき米になっています

※毎週金曜日は牛乳の日になっています(未満児は50cc・以上児は100cc程度)

🌸 柔らかな春の日差しに心とむ季節になりましたね。4月、いよいよ新年度がスタートします。給食室では子どもたちの「食べられるようになった！」の声がたくさん聞けるよう、精一杯サポートしていきたいと思います。給食が待ち遠しく、楽しい時間になってくれると嬉しいです。本年度もよろしくお願ひいたします。

さて、新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しやすくなります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう。子どもの成長に欠かせない『成長ホルモン』は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大切とされているため、午後9時には、寝る習慣を身に付けられるといいですね。

生活のリズム

生活リズムを整えるために大切な柱となるのは、「睡眠」と「食事」「遊び」の3つです。早寝早起きをして、たくさん外で遊び、栄養バランスのとれたご飯を食べましょう。朝早く起きて心ゆくまで遊び、しっかりとご飯を食べることで、夜もぐっすり眠ることが出来ます。とてもシンプルで当たり前のことなのですが、その生活を毎日続けるというのは、そう簡単なことではありません。

親が忙しいと、つい食事がおろそかになったり、子どもを寝かしつける時間が遅くなったり、テレビに子守をさせてしまったりします。もちろん、何かイレギュラーな出来事が発生したときは、仕方ありません。しかし、乱れた生活が何日も続いてしまうと、後から戻すのはとても大変です。基本的な生活リズムだけは、乱さないように心がけましょう。



食生活

添加物や農薬の入った食品をできるだけ避け、豆・ゴマ・海草・野菜・きのこ類などをバランスよく取り入れた食事を心がけましょう。忙しいときはやむを得ず加工食品や冷凍食品を使うこともありますが普段はできるだけ素材から作るのがベストです。



みどりこども園のおかあちゃん達

給食で使用する出汁は昆布や煮干しを使用した自然のものになっています。

給食で使用するおやつは、主に自然食品を使用したものになっています。合成添加物はもちろん、製造上必要不可欠なもの以外は使用していません。素材の味を大切にして、子どもたちの健康を考えた、からだにやさしいおやつになっています。