



# 4月 食事だより



2024

☆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	月	豆乳ドーナツ	御飯,みそ汁(だいこん・あげ),鮭の幽庵焼き,ほうれん草のナムル	手作りフルーツカクテル
02	火	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
03	水	小魚せんべい	ゆかり御飯,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
04	木	かぼちゃクッキー	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
05	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
06	土		就園式	
07	日			
08	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
09	火	せんべい	カレーライス,福神漬け,ウインナー,フルーツヨーグルト	コーンバー
10	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
11	木	バナナ,動物ビスケット	三色そぼろ丼,はるさめスープ,ナムル,バナナ	一口醤油せんべい
12	金	牛乳,オレンジ,こんぶあられ	牛乳,コッパン,クリームシチュー,福井ポークコロッケ,パンサンデー,オレンジ	胚芽スティック
13	土	せんべい		
14	日			
15	月	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
16	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
17	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
18	木	パウムクーヘン	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
19	金	牛乳,バナナ,サクッとコーン	牛乳,わかめ御飯,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
20	土	ビスケット		
21	日			
22	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
23	火	キラキラコーンのお星さま	御飯,すまし汁(青菜・わかめ),さけのきのこみそ焼き,さつまいも天ぷら	小魚スナック
24	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
25	木	コーンバー	お弁当	しょうゆせんべい
26	金	牛乳,せんべい	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	ひこうきビスケット
27	土	せんべい		
28	日			
29	月		昭和の日	
30	火	バナナ,おやついろいろ	御飯,みそ汁(だいこん・厚あげ),鶏肉のママレード焼き,きゅうりの酢の物,バナナ	おやついろいろ

※園で使用しているお米は、栄養面を考慮して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)

ご入園、ご進級おめでとうございます。春のあたたかな日差しを受けながら、新しいお友達を迎え、新生活がスタートしますね。給食室では、日々成長していく子どもたちを『食』の面からしっかりとサポートしていきたいと思っております。一年間、どうぞよろしくお願ひ致します。

さて、みどりこども園で毎日元気に活動するためには、1日の始まりである朝、心と身体に栄養補給をすることが大切です。

## 朝ごはんを食べて元気な1日を過ごそう!

朝ご飯を食べると頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。忙しい毎日の中、朝ごはんを食べることは大変な時もあるかもしれませんが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。朝ごはんを食べ、生活リズムを整えてから1日をスタートしましょう!

温かい味噌汁の香りや目玉焼き、サラダの色は『おいしい』と五感を働かせて脳を刺激します。

ご飯やパンは集中力や記憶力を高めます。

朝食は毎日同じでも大丈夫!朝、お決まりのパターンを決めて、余裕のある日に1品変えてみるなど無理なく朝食を習慣化しましょう!

給食で使用するおやつは、おもに自然食品を使用したものになります。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。

### ★朝ごはん効果★

おかすとなる卵・肉・大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。

朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。家族と一緒に食べるのが大切です。

みどりこども園のおかちゃん達



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。