

## 隙へこになると 何でもおいしく食べられるよ!

春のあたたかな日差しはとても気持ちが良いものです。戸外で元気いっぱい遊び、身体を動かすことで自然に空腹感を感じ、食事もおいしくいただけることと思います。

1日3回の食事の前にはおなかをすかせ、おいしく食事をいただける生活リズムを作りましょう。



## ご入園・ご進級おめでとうございます

少しずつ春らしい陽気になり、新年度がスタートしました。園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。また、おたよりでは食に関する様々な情報をお知らせしていきますので、ご家庭での食生活にお役立てください。1年間よろしくお願ひいたします。



## こども園の給食について

こども園の給食では1日の栄養量の40~50%しかとっていませんので、残りはご家庭でとってくださるようお願いいたします。

### 3歳以上児の給食

副食と午後のおやつがです。主食はご家庭より白ごはんを食べられる分量(目安は110g)を持参してください。ふりかけ等はかけずに持たせて下さい。

朝食	昼食	おやつ	夕食
30%	30%	10%	30%

主食・副食と午前・午後のおやつがです。

### 3歳未満児の給食

0歳児には離乳食がです。(1歳になったら普通食です)

朝食	おやつ	昼食	おやつ	夕食
25%	10%	30%	10%	25%

## おしらせ

- \*3歳未満児(さくらんぼ・いちご・もも組)は、月・木・金曜日はごはんの日、火・水曜日はパンの日です。
- \*毎週火曜日はおにぎりの日です。3歳以上児はおにぎりを持ってきて下さい。(いつも持たせている白ご飯の分量で作って下さい)
- \*毎月、第3月曜日はおべんとうの日です。(祝日の場合は翌日になります)
- \*牛乳は3歳未満児、スキムミルクは3歳以上児がおやつに飲みます。おやつにお茶を飲む日もありますので、多めにお茶を持たせてください。
- \*土曜保育希望者は、おにぎりとお茶筒・はしを持ってきて下さい。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳・バナナ	2 牛乳・ゼリー	3 牛乳・バナナ	4 牛乳・おかし	5 牛乳・りんご	6
昼食	さといもシチュー おひたし	きのこスパゲティ こまつなの たまごとし	はるまき ひじきのごまマヨあえ わかめじる	しろみフライ ごまあえ やさいスープ	マーボー豆腐 さつまいもサラダ	
午後	お茶 ロールケーキ	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク オレンジ・にぼし	牛乳・ミルク プリン・にぼし	入園式
午前	8 牛乳・ゼリー	9 牛乳・おかし	10 牛乳・バナナ	11 牛乳・りんご	12 牛乳・おかし	13
昼食	カレーライス ツナサラダ	スパゲティナポリタン すのもの	にくまきフライ さといものごまあえ にらたまスープ	やきさば ポテトサラダ ごまみそじる	はっほうさい ちゅうかスープ	おかず バナナ
午後	幼児牛乳 おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク おかし・チーズ	牛乳・ミルク パウムクーヘン	牛乳・ミルク きなこバナナ	おかし
午前	15 牛乳・りんご	16 牛乳・オレンジ	17 牛乳・バナナ	18 コーンフレーク	19 牛乳・おかし	20
昼食	 おべんとうの日	おやこうどん じゃがいものにも	かほちゃひきにくサンド マカロニサラダ みそじる	やきざかな フロッコリーサラダ ポテトスープ	ぶたにくと だいこんのもの みそじる	おかず バナナ
午後	フルーツジュース みかん蒸しパン	ヨーグルト・おかし	牛乳・ミルク 黄桃・おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	おかし
午前	22 牛乳・おかし	23 牛乳・おかし	24 牛乳・りんご	25 牛乳・バナナ	26 牛乳・ゼリー	27
昼食	こうや豆腐のたまごとし きゃべつのスープ	みそラーメン ひじきに	しゅうまい ドレッシングサラダ みそじる	さかなのてんぷら ほうれんそうサラダ クリームスープ	コロケ あますあえ たまねぎのみそじる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク オレンジ・にぼし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク プリン・おかし	牛乳・ミルク りんご・おかし	お茶 マカロニあべかわ	おかし
午前	29	30 コーンフレーク				
昼食	昭和の日	やきそば ヨーグルトサラダ				
午後		お茶 おかし				

\*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。