

4月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R4.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます。、新しい環境、そして新しいお友達や先生に、ドキドキわくわくの新年度がスタートします。園での給食では、子ども達の成長に合わせた栄養を摂ることはもちろん、楽しい食事の雰囲気作りや、「食」への関心が深まるような様々な食育活動を行う予定です。今年度一年間、よろしくお願いたします。

朝ごはんをしっかりと食べよう

朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと日中ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしてしまい元気に遊ぶことが出来ません。元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



組み合わせで、バランスの良い朝食を!

こども園の食事やおやつについて

0歳児 お子様の身体の発達に合わせた離乳食の提供をします。一人ひとりの離乳食の段階に合わせ、薄味で食材本来の味を生かした食事を提供します。

1~2歳児 午前のおやつ・昼食・午後のおやつで、1日に必要な栄養量の50%程度、摂ることを目標にしています。自分で食べる力をつけていきます。

3~5歳児 昼食・午後のおやつで、1日に必要な栄養量の45%程度摂ることを目標にしています。食育活動を通して、いろいろな食材や料理を食べます。

旬の味、東山のたけのこ

東山がたけのこ産地としての歴史が刻まれ出したのが今からおよそ170年前の江戸時代です。商品としてのたけのこ栽培が始まったのは大正時代になってからで、およそ100年の歴史になるそうです。小松・東山のたけのこは粘土質の赤土の山で育ち、色白で柔らかく甘みがあり香りも豊かです。園でも東山の新鮮で美味しいたけのこを使った献立を19日のお楽しみランチと28日のたけのこの含め煮に使用します。ご家庭でも子ども達にどんな味だったか、どんな触感だったかを聞いてみてください。

4月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
1	金	お茶 せんべい	そぼろあんかけ丼 春雨サラダ バナナ ☆	リンゴジュース		野菜の旨煮 そぼろあん 味噌汁
2	土	お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ	お茶 せんべい		スティック野菜 鶏味噌雑炊
4	月	牛乳 バナナ	鶏肉のレモン焼き 味噌汁 コールスローサラダ ☆	ミルク せんべい		キャベツの旨煮 煮奴 味噌汁
5	火	ジョア	かぼちゃグラタン 和風サラダ 大根スープ ☆	ミルク クッキー	せんべい	野菜の旨煮 そぼろあん 大根スープ
6	水	お茶 せんべい	魚のカレー揚げ ひじきサラダ 味噌汁 ☆	お米のムース		魚の野菜あん 味噌汁 ひじきの旨煮
7	木	牛乳 オレンジ	豚肉と大根の煮物 チーズサラダ トマト ☆	牛乳 バナナマフィン		スティック野菜 すまし汁 トマトの旨煮
8	金	ぶどうゼリー	ハヤシライス わかめフレンチ バナナ ☆	ミルク クラッカー		わかめの旨煮 味噌汁 キャベツのそぼろあん
9	土	お茶 せんべい	焼きそば りんごジュース	お茶 せんべい		鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
11	月	お茶 ポーロ	タンドリーチキン 豆腐スープ パンサンスー ☆	牛乳 1丁のスティックケーキ		きゅうりの旨煮 豆腐スープ さつまいもの甘煮
12	火	牛乳 いちご	甘辛肉団子 トマトサラダ 豚汁 ☆	リンゴゼリー		スティック野菜 味噌汁 トマトの旨煮
13	水	ヨーグルト	魚の塩焼き チンゲン菜のスープ キャベツの即席漬 ☆	牛乳 せんべい		煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
14	木	お茶 せんべい	豚肉の生姜焼き丼 ひじきナムル トマト ☆	ミルク ビスケット		キャベツの旨煮 野菜あん トマトスープ
15	金	野菜ジュース	中華丼 切干しサラダ チーズ ☆	飲むヨーグルト せんべい		白菜の軟らか煮 すまし汁 そぼろあん
16	土	お茶 せんべい	味噌煮込みうどん ジョア	お茶 せんべい		鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
18	月	お茶 せんべい	魚のホイル焼き おひたし 味噌汁 ☆	ヨーグルトあえ		魚の野菜あん 味噌汁 小松菜の旨煮
19	火	アシドミルク	春のそよかぜランチ ☆ メニューはお楽しみ♪	ホワイトミニ		キャベツの軟らか煮 野菜スティック 味噌汁
20	水	牛乳 オレンジ	鶏の唐揚げ ツナサラダ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい		野菜の旨煮 味噌汁 マッシュポテト
21	木	お茶 ポーロ	ゆかりごはん 肉じゃが 糸きりわかめサラダ バナナ ☆	牛乳 きなこトースト		肉じゃが きゅうりの旨煮 すまし汁
22	金	ももゼリー	中華風五目スープ 蒸しシューマイ トマトのごま酢かけ ☆	お茶 いちごクレープ		青菜の旨煮 そぼろあん トマトスープ
23	土	お茶 せんべい	スパゲティナポリタン チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 スティック野菜
25	月	ジョア	ホイコーロー かきたまスープ トマトときゅうりのピクルス ☆	ぶどうゼリー		キャベツのそぼろあん トマトの旨煮 わかめスープ
26	火	お茶 せんべい	魚の立田揚げ 納豆和え 味噌汁 ☆	ミルク クッキー	せんべい	魚の野菜あん 納豆和え 味噌汁
27	水	牛乳 バナナ	カレーライス いちご ドレッシングサラダ ☆	プリン アラモード		肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
28	木	お茶 せんべい	たけのこの含め煮 オレンジ ひじき入りチキンサラダ ☆	ミルク せんべい		そぼろあん 味噌汁 きゅうりの旨煮
30	土	お茶 せんべい	きのこのそぼろ丼 野菜ジュース	お茶 せんべい		鶏野菜雑炊 野菜の旨煮

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ パン・・・☆