

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>《給与栄養目標》 昼食とおやつ分です。</p> <p>*3歳未満児 ・熱量470kcal- たん白質20g 脂質11~16g</p> <p>*3歳以上児</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・はるさめツナサラダ はるさめ もやし こまつな ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・さけワカメごはん ・りんご ★バタートースト 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ とうふ ワカメ ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま トマト ・パンパンジーサラダ とりささみ きゃべつ ・オレンジ ★やきいも 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ てんかす ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそしる・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・とりのてりやき とりにく トマト ・カリフラワーサラダ カリフラワー コーン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ きゃべつ とうふ ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・だいこんのそぼろに だいこん にんじん ・オレンジ ★おにぎり 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまごスープ たまねぎ たまご ・にくだんごに ぶたひき とうふ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★いちごジャムパン 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とんじる ぶたにく だいこん ごぼう もやし じゃがいも にんじん しいたけ いとこんにゃく あつあげ ・たきこみごはん ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ じゃがいも こまつな ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★パウムクーヘン 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ にんじん しいたけ ごま ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし こまつな ・バナナ ★ふどうゼリー 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそしる・ミネラルふりかけ たまねぎ とうふ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★フライドポテト 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ はくさい こまつな ・さかなのみそマヨやき サケ トマト ・にくじゃがに ぶたにく じゃがいも ・りんご ★ぎゅうにゅうケーキ 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぐだくさんじる だいこん にんじん とうふ しいたけ ごぼう もやし こまつな ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・バナナ ★せんべいまたはビスケット 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・きりほしだいこんに はくさい もやし にんじん ・りんご ★おにぎり 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごもくうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ あぶらあげ なると ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ はくさい こまつな ・ちぐさやき とりひき とうふ たまご ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそしる・ミネラルふりかけ きゃべつ もやし ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・バナナ ★パンケーキ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・さかなのきのこあんかけ マダラ えのきだけ ・きりこんぶに はくさい もやし にんじん ・りんご ★さつまいもスティック 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも ぎゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ とうふ たまねぎ ・さかなのたつたあげ サバ トマト ・じゃがいものくすに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★バタースティック 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やさしいスープ きゃべつ にんじん もやし ぶたにく しいたけ ・フレンチトースト たまごぎゅうにゅうバター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ こまつな ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープ はくさい ワカメ ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★おにぎり 	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にくだんごスープ ぶたひき はくさい もやし たまねぎ えのきだけ にんじん こまつな ・まぜごはん ・りんご ★フライドポテト 	<p>★・・・午後のおやつです。</p> <p>おやつと一緒に、牛乳またはミルージュが提供されます。</p> 	

ご入園 ご進級 おめでとうございます!

寒さもすっかりやわらぎ、春が近づいていることを感じる今日この頃ですね。今年度も、給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をエネルギーに、おいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

おすすめメニュー

調理師、おすすめレシピ

園で人気メニューの材料や作り方、調理のポイントなどをまとめたレシピが園の玄関にあります。調理師おすすめレシピを、お家で作ってみませんか？作ってみた感想など、みなさんの声を



きゅうしょくだより

園の給食について

園の給食は、おこさんの成長に必要な栄養素はもちろん、衛生管理や食物アレルギー、添加物にも配慮し、安全・安心でおいしい給食の提供を心がけています。



みそ汁のだしをとった後の煮干し、昆布で作った手作りふりかけは、ミネラルたっぷり！！



随時給食で提供しています。**体の調子を整え、心の安定や健康に欠かせないミネラル!**

園の手作りミネラルふりかけを「おすすめレシピ」で紹介しています。

《 0 歳児 》

初期食から完了食まで献立表を配布し、個別に対応しています。

《 1 ~ 2 歳児 》

- ★ 主食（ごはん等）、副食（おかず）おやつ（午前・午後の2回）
- ★ 一日の栄養量の50%を目標にしています。
- ★ 離乳食が完了しても、すぐに3歳以上児の子どもたちと同じ献立では食べにくいので 食べやすい大きさにしています。

《 3 ~ 5 歳児 》

- ★ 副食（おかず）午後のおやつ（2号のみ）
- ★ 毎週木曜日と土曜日は、主食（ごはん等）を園で用意します。
- ★ 主食（ごはん）は、お子さんにあった量を家庭から持たせてください。
- ★ 主食（ごはん）110gと、午後のおやつも含め、一日の栄養量の45%を目標にしています。
- ★ 大人と同じ食事ではなく、食べやすい大きさ・味付けにしています。



玄関に給食の写真を飾っていますので、お帰りの際にご覧ください。「今日は何をたべたのかな?」「おいしかった?」と、声をかけてあげることで、食への関心が高まります。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



こんな朝食がおすすめです



幼児が一日に必要なとする栄養は、体重1kgあたり 大人の2~3倍！幼児期は消化する力も未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができないので、3回の食事の他に間食を入れて、一日4食で必要な栄養素をとることになります。体が大きく成長するこの時期は、**食一食が大切な食事**です！