



給食だより



令和6年度 4月1日 めいほうこども園

4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をするなど、生活リズムを整えていきましょう。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。どうぞ1年間よろしくお願致します。



今月の目標

未満児：よく噛んで食べる
以上児：みんなと楽しく食事をする



4月の行事予定

26日(金) お弁当の日
9時：牛乳 チーズおかき
3時：袋菓子



*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

朝ごはんの大切さ

1日元気に過ごすために、朝ご飯をしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ご飯を食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ご飯を食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね♪

給食室の職員紹介

中間 光代
今年度も元気いっぱい！美味しくて栄養満点な給食を提供できるように頑張ります♪

佐藤 悠果
今年度も子どもさん達のために美味しい給食を作っていきます♪

佐藤 和子
安心・安全を心掛け給食作りを頑張ります！

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	497	17.5	14.4	3.9	267	1.9	2	180.9	0.34	0.42	28.8	1.2
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	391	17.1	13.7	4.5	277	1.9	1.9	204.1	0.26	0.43	32.3	1.4

予定献立表(4月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	1 15	牛乳 サッポロポテト	薩摩汁 大根のコールスローサラダ	牛乳 たまごサンド
火	2 16 30	牛乳 動物ビスケット	魚の塩焼き かぼちゃのゴマ和え もずくのすまし汁 デコボン	お茶 さくらもち
水	3	バナナ	高野豆腐の卵炒め 小松菜とひじきのマヨサラダ	ミルク リンゴ ウエハース
木	4 18	牛乳 豆乳ウエハース	肉じゃが ハムのパンサンスー	ミルク プチドーナツ
金	5 19	牛乳 ミニクワッサン	鶏のから揚げ 中華風スープ	フルーツヨーグルト和え
土	6 20	みかん缶	焼きそば 果汁100%ジュース	牛乳 パン
月	8 22	スティックチーズ	春雨汁 ツナサラダ	オレンジゼリー
火	9 23	牛乳 ハッピーターン	魚のかば焼き 大根と厚揚げの味噌汁 バナナ	ミルク ミキサーで「ガーツ」 さつま芋ケーキ
水	10 24	牛乳 ビスコ	厚揚げとひじきの煮物 じゃこサラダ	日向夏 クッキー
木	11 25	オレンジ	スプリングカレー ポパイサラダ	ミルク せんべい バナナ
金	12	牛乳 チーズおかき	麻婆豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	牛乳 マドレーヌ
土	13 27	りんご	鶏ごぼうパスタ 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(17日)		バナナ	お花ばたけ 豆腐のスープ 春雨サラダ いちご	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

