



給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

暖かい春の日差しに包まれて、わくわく、ときどきの新年度が始まりました。新しい生活に、緊張と不安でいっぱいだと思いますが、毎日元気に登園して下さいね。登園が楽しくなるように、楽しくて、おいしい給食を作ります。

たんじょうかいメニュー 4月28日（火）

- ※きのこごはん
- ※ささみのチーズ揚げ
- ※ポテトサラダ
- ※ブロッコリー
- ※豆腐のすまし汁
- ※りんご

食育の日 ～しっかり挨拶をして給食を楽しもう～

新年度が始まりました。「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとって、感謝の気持ちを持って給食を食べましょう。

キャベツ

春に出回る「春キャベツ」は、葉の巻きがゆるくて柔らかく、生でもおいしく食べられます。キャベツは、ビタミンCやビタミンK、食物繊維のほか、旨味成分のグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。

春キャベツは、離乳食でも初期からすり潰して与えやすく、離乳食には取り入れやすい食材です。

また、野菜が苦手なお子さんも歯ざわりがよいため、柔らかい春キャベツの煮物やスープ、サラダなどにして苦手を克服しましょう。

エネルギーとタンパク質

今年は、オリンピックイヤーです。日本人選手の活躍が楽しみです。スポーツ選手の栄養の中で、運動をするためのエネルギー源と筋肉や骨の原料となるたんぱく質が大切ですが、幼児期の子どもも同じです。必要なエネルギーやタンパク質を不足しないようにするために、朝はしっかりと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

また、食事を一度にたくさん食べられないため、タンパク質は、肉、魚、卵など良質の動物性タンパク質を含む食品をとりましょう。

登園前の給食について

0歳児の離乳食

「授乳・離乳の支援ガイド」（国の指針）に基づいてひとりひとりの成長に合わせて個別に対応します。

1～2歳児の給食

主食（ごはん等）、副食（おかず）、午前と午後のおやつを園で準備します。1日の栄養量の50％程度を目安としています。

3～5歳児の給食

主食、副食、午後のおやつを園で準備します。1日の栄養量の45％程度を目安としています。

食物アレルギーについて

医師の診断及び指示に基づいて個別に対応しています。

日 曜	副 食	午後のおやつ	主 食	午前のおやつ
1 水	チキンカレー 果物（オレンジ） ひじきとチーズのサラダ	牛乳 菓子 手作りプリン	ごはん	牛乳 あられ
2 木	和風キッシュ みそ汁 白菜のツナ和え	ミルクココア 日向夏 クッキー	ごはん	牛乳 コーンフレーク
3 金	ミネストローネ おかかサラダ チキン甘辛煮	牛乳 ストロベリーマフィン	ごはん	牛乳 チーズ
4 土	海ぞくビーフン 青菜のみそ汁	牛乳 果物（バナナ）	ごはん	牛乳
6 月	豆腐のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 ハムともやしの中華和え	お茶 おにぎり きゅうりの浅漬け	ごはん	牛乳 せんべい
7 火	魚の照り煮 竹の子のみそ汁 菜の花風和えもの 果物（りんご）	ミルク ロールカステラ	ごはん	牛乳 バナナ
8 水	パンブキンシチュー ウインナー キャベツとコーンのサラダ	お茶 ヨーグルト 果物（オレンジ）	パン	牛乳 卵ボーロ
9 木	魚のチーズ焼き もやしスープ つわぶきの炒め煮	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	ごはん	ごはん ヨーグルト
10 金	鶏のから揚げ 添）トマト ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 クラッカー グレープゼリー	ごはん	牛乳 ビスコ
11 土	肉うどん 果物（りんご） 春キャベツの即席漬	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳
13 月	筑前煮 千切大根のみそ汁 ほうれん草のしらす和え	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 果物（バナナ）
14 火	魚のアップルソース 野菜サラダ もずくスープ	牛乳 せんべい 果物（バナナ）	ごはん	ヨーグルト
15 水	べんとうのひ			ヨーグルト
16 木	和風キッシュ みそ汁 白菜のツナ和え	ミルクココア 日向夏 クッキー	ごはん	牛乳 コーンフレーク
17 金	ミネストローネ おかかサラダ チキン甘辛煮	牛乳 ストロベリーマフィン	ごはん	牛乳 チーズ
18 土	海ぞくビーフン 青菜のみそ汁	牛乳 果物（バナナ）	ごはん	牛乳
20 月	豆腐のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 ハムともやしの中華和え	お茶 おにぎり きゅうりの浅漬け	ごはん	牛乳 せんべい
21 火	魚の照り煮 竹の子のみそ汁 菜の花風和えもの 果物（りんご）	ミルク ロールカステラ	ごはん	牛乳 バナナ
22 水	パンブキンシチュー ウインナー キャベツとコーンのサラダ	お茶 ヨーグルト 果物（オレンジ）	パン	牛乳 卵ボーロ
23 木	魚のチーズ焼き もやしスープ つわぶきの炒め煮	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	ごはん	ヨーグルト
24 金	鶏のから揚げ 添）トマト ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 クラッカー グレープゼリー	ごはん	牛乳 ビスコ
25 土	肉うどん 果物（りんご） 春キャベツの即席漬	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳
27 月	筑前煮 千切大根のみそ汁 ほうれん草のしらす和え	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 果物（バナナ）
28 火	たんじょうかい		牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん ヨーグルト
30 木	チキンカレー 果物（オレンジ） ひじきとチーズのサラダ	牛乳 菓子 手作りプリン	ごはん	牛乳 あられ