



給食だより



2024年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

春かぜが吹き抜ける4月。新しいお友だちや新しい場所といった新しい環境で、期待に胸を膨らませていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、毎日元気に過ごせるように、おいしい給食づくりに努めていきます。



たんじょうかい✕ニュー

4月25日(木)

- *わかめごはん
- *コンスープ
- *チキンカツ
- *スパゲティ炒め
- *添野菜
- *フルーツ
- *ヤクルト



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。

たくさん食べて元気に過ごしましょう。



早寝・早起き



新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ご飯を食べてから登園しましょう。

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされているため、午後9時前には寝る週間を身に着けましょう。

さわら〜鰯〜

さわらは漢字で書くと「魚」へんに「春」と書きます。春においしい魚です。水分が多く、身が軟らかく、塩焼きや照焼き、味噌漬けにしてもおいしく食べる事ができます。さわらは成長するにしたがって名前が変わる「出世魚」で「さごし」→「さわら」と呼び名が変わります。縁起物とされていて、おめでたい日に食べることが多い魚です。



日	曜	給食	午後おやつ	午前おやつ
1	月	ごはん ミネストローネ チキン甘辛煮 甘酢白菜	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 せんべい
2	火	ごはん もやしのみそ汁 魚の香味ソース 野菜サラダ	お茶 りんご ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
3	水	ごはん チキンカレー ごまじゃこ和え パナナ	牛乳 ビスケット りんごゼリー	牛乳 チーズ
4	木	ごはん もずくスープ 鶏のから揚げ ごまマヨサラダ	ミルク ホットケーキ	ヨーグルト
5	金	パン サーモンシチュー コールスローサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい
6	土	ごはん ばっトン煮 とうふスープ パナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 クッキー
8	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢の物	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
9	火	ごはん 野菜スープ 魚のムニエル つわぶきの炒め煮	牛乳 かりんとう パイナップル	牛乳 チーズ
10	水	ごはん かきたまスープ 鶏のみそ焼き ほうれん草ののり和え	牛乳 フレンチトースト	ヨーグルト
11	木	ごはん 旬のみそしる 魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 パナナ
12	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 じゃがいもの煮物 白菜のツナ和え	牛乳 クラッカー 手作りプリン	牛乳 ビスコ
13	土	親子遠足		
15	月	ごはん ミネストローネ チキン甘辛煮 甘酢白菜	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 せんべい
16	火	ごはん もやしのみそ汁 魚の香味ソース 野菜サラダ	お茶 パナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
17	水	ごはん チキンカレー ごまじゃこ和え パナナ	牛乳 ビスケット りんごゼリー	牛乳 チーズ
18	木	べんとうの日		牛乳 ヨーグルト
19	金	パン サーモンシチュー コールスローサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい
20	土	ごはん ばっトン煮 とうふスープ パナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 クッキー
22	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢の物	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
23	火	ごはん 野菜スープ 魚のムニエル つわぶきの炒め煮	牛乳 かりんとう パイナップル	牛乳 チーズ
24	水	ごはん かきたまスープ 鶏のみそ焼き ほうれん草ののり和え	牛乳 フレンチトースト	ヨーグルト
25	木	たんじょうかい		牛乳 メロンパン パナナ
26	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 じゃがいもの煮物 白菜のツナ和え	牛乳 クラッカー 手作りプリン	牛乳 ビスコ
27	土	ごはん 肉うどん 春キャバツの即席漬け	牛乳 パナナ	牛乳 卵ボーロ
30	火	ごはん もずくスープ 鶏のから揚げ ごまマヨサラダ	ミルク ホットケーキ	ヨーグルト