

4月 給食だより



小袖保育園
平成31年4月1日発行

日	曜	未満児		献立名	おやつ
		おやつ	主食		
1	月			★入園式★	～おみやげ～
2	火	牛乳 ウエハース	ご飯	・そうめん・野菜サラダ・ひじき煮・えのき和え・果物	ヨーグルト
3	水	お茶 せんべい	ご飯	・メンチカツ・大根サラダ・かみかみ和え・味噌汁・果物	牛乳 ホットケーキ
4	木	牛乳 クッキー	ご飯	・豆腐つくね・切干大根・もやし和え・味噌汁・果物	ジョア ウエハース
5	金	ゼリー	ご飯	・カレー・福神漬け・マカロニサラダ・ゴマ和え・スープ・果物	牛乳 クリームパン
6	土	お茶 せんべい	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
8	月	牛乳 バナナ	ご飯	・八宝菜・スパサラダ・ウインナー・味噌汁・果物	牛乳 ドーナツ
9	火	お茶 せんべい	ご飯	・タラフライ・豆腐サラダ・五目お浸し・味噌汁・果物	ヨーグルト
10	水	牛乳 クッキー	ご飯	・豚汁・しゅうまい・昆布煮・納豆和え・果物	お茶 蒸しパン
11	木	ゼリー	ご飯	・マーボー豆腐・春雨サラダ・三色お浸し・肉団子スープ・果物	ジョア クッキー
12	金	ジョア	ご飯	・肉じゃが・れんこんサラダ・わかめ和え・味噌汁・果物	牛乳 ミルクスティック
13	土	お茶 クッキー	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
15	月	ヤクルト	ご飯	・鶏肉の唐揚げ・野菜サラダ・もやし和え・味噌汁・果物	お茶 お好み焼き
16	火	牛乳 クッキー	ご飯	・ホッケの塩焼き・大根サラダ・かりぼり and え・味噌汁・果物	ゼリー
17	水	お茶 かりんとう	ご飯	・野菜カレー・福神漬け・バンバンジー・鮭缶和え・スープ・果物	お茶 フライドポテト
18	木	牛乳 ウエハース	ご飯	・焼きそば・ツナサラダ・ベーコンポテト・味噌汁・果物	ジョア ビスケット
19	金	お茶 せんべい	ご飯	・茶碗蒸し・切干大根・納豆和え・味噌汁・果物	牛乳 ジャムパン
20	土	お茶 ビスケット	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
22	月	牛乳 バナナ	ご飯	・豆腐田楽・きんぴらごぼう・えのき和え・味噌汁・果物	牛乳 アメリカンドック
23	火	お茶 せんべい	ご飯	・白身魚フライ・水菜サラダ・ひじき煮・味噌汁・果物	ヨーグルト
24	水	ジュース	ご飯	・野菜のかき揚げ・マカロニサラダ・土佐和え・味噌汁・果物	お茶 フランクフルト
25	木	牛乳 クッキー	ご飯	・グラタン・春雨サラダ・ブロッコリーのゴマ和え・スープ・果物	ジョア ビスコ
26	金	お茶 ビスケット	ご飯	・ピーマンの肉詰め・昆布煮・三色お浸し・味噌汁・果物	牛乳 ウインナーロール
27	土	お茶 せんべい	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
29	月	休園		★昭和の日★	
30	火	休園		★退位の日★	

《給食のねらい》

◇新しい環境に慣れ、喜んで食べる

☆お知らせ☆

今年度も月に1回程度《愛情いっぱいお弁当の日》を設けたいと思っていますので、ご協力よろしく願いします。4月は予定していません。

アレルギーの事、メニューの事、お家での食事の事、何でもお気軽にご相談下さい。

1年間、どうぞよろしく願いします。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは清んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

