

4月 給食だより



小袖保育園
令和2年3月27日発行

日	曜	未満児		献立名	おやつ
		おやつ	主食		
1	水	お茶 せんべい	ご飯	・豆腐つくね・昆布煮・キャベツのゴマ和え・味噌汁・果物	お茶 たこ焼き
2	木	牛乳 クッキー	ご飯	・焼きそば・ポテトサラダ・かみかみ和え・味噌汁・果物	ジョア ウエハース
3	金	ゼリー	ご飯	・チキンカツ・野菜サラダ・鮭缶和え・味噌汁・果物	牛乳 クリームパン
4	土	☆入園・進級を祝う会☆			～おみやげ～
6	月	牛乳 バナナ	ご飯	・すいとん汁・厚揚げ炒め・わかめ和え・ふりかけ・チーズ・果物	お茶 フライドポテト
7	火	お茶 せんべい	ご飯	・タラフライ・切干大根・五目お浸し・味噌汁・果物	ヨーグルト クッキー
8	水	牛乳 クッキー	ご飯	・肉じゃが・大根サラダ・ツナ和え・味噌汁・果物	お茶 蒸しパン
9	木	ゼリー	ご飯	・チキンカレー・スパサラダ・ゆで卵・スープ・果物	ジョア ビスケット
10	金	ジョア	ご飯	・八宝菜・ちくわのきゅうり詰め・ベーコンポテト・味噌汁・果物	牛乳 メロンパン
11	土	お茶 クッキー	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
13	月	ヤクルト	ご飯	・エビフライ・野菜サラダ・三色ゴマ和え・味噌汁・果物	牛乳 ピザパン
14	火	牛乳 クッキー	ご飯	・鮭の塩焼き・豆腐サラダ・かりぼり和え・そうめん・果物	ヨーグルト バナナ
15	水	お茶 かりんとう	ご飯	・マカロニミート・バンバンジー・しゅうまい・スープ・果物	お茶 お好み焼き
16	木	牛乳 ウエハース	ご飯	・コロケ・れんこん炒め・えのき和え・味噌汁・果物	ジョア クッキー
17	金	お茶 せんべい	ご飯	・おでん風煮・枝豆サラダ・ナゲット・ゆかり和え・果物	牛乳 チョコスティック
18	土	お茶 ビスケット	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
20	月	牛乳 バナナ	ご飯	・豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・もやし和え・味噌汁・果物	お茶 かりかりチーズ
21	火	お茶 せんべい	ご飯	・サバの塩焼き・きんぴらごぼう・昆布煮・味噌汁・果物	ゼリー せんべい
22	水	ジュース	ご飯	・揚げ出し豆腐・卵サラダ・土佐和え・味噌汁・果物	牛乳 ホットケーキ
23	木	牛乳 クッキー	ご飯	～愛情いっぱいお弁当・味噌汁・果物～	ジョア ウエハース
24	金	お茶 ビスケット	ご飯	・野菜カレー・水菜サラダ・ウィンナー・わかめスープ・果物	牛乳 ケーキ
25	土	お茶 せんべい	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト(持参)
27	月	牛乳 バナナ	ご飯	・親子煮・れんこんサラダ・わかめ和え・味噌汁・果物	牛乳 アメリカンドック
28	火	お茶 せんべい	ご飯	・白身魚フライ・切干大根・五目炒め・味噌汁・果物	ヨーグルト ビスケット
29	水	休園		☆昭和の日☆	
30	木	牛乳 バナナ	ご飯	・グラタン・春雨サラダ・三色ゴマ和え・スープ・果物	ジョア ビスコ

《給食のねらい》

◇新しい環境に慣れ、喜んで食べる

☆お知らせ☆

今年度も給食担当します。新井田です(*ω*)
どうぞよろしくお願ひします。
給食の事、アレルギーの事等、何でもお気軽に
お声がけください。

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、ご協力よろしくお願ひします。
4月は23日(木)に予定しています。
味噌汁・果物は園で用意します。

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 うんちは済んだかな?

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。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

