

4月 食事だより

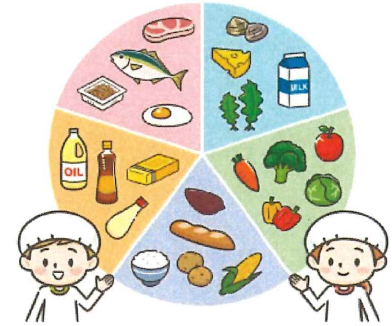


令和4年4月1日
矢田野こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。たくさんの友達と一緒にの食事は楽しい時間のひとつになっていくことと思います。子どもたちが元気に過ごせるよう、生活リズムを整えましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう。

～ 矢田野こども園での食事 ～

- ☆新鮮で安全性の高い食材を利用しています。
- ☆できる限り家庭的な献立、素材の味を生かした調理をします。
- ☆栄養バランス、質、嗜好を考慮した献立です。
- ☆個々の発達に合わせた食事形態で提供しています。
- ☆よく噛んで味わって食べることができるように、切り方や調理を工夫しています。
- ☆旬の食材を取り入れ、季節を感じるように配慮しています。
- ☆行事食や郷土料理などの伝統的な食事を取り入れ、バラエティーに富んだメニューを工夫しています。



★朝ごはんを食べましょう！

こども園で元気に友達と遊び、学ぶためには、1日の始まりである朝に心と身体に栄養補給することが大切です。朝食の効果として、①**身体のリズム**の調整②**代謝アップ**③**脳の働き**の活発化④**便秘解消**があります。

◎すぐに食べることができる食品の食パン、冷凍したごはん、シリアル、納豆、ヨーグルト、チーズ、バナナなどをストックしておくのも便利です。
※忙しい毎日の中、朝ごはんをしっかりと食べることは大変ですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。生活リズムを整えて朝ごはんから1日をスタートさせましょう。

☆未満児 (ひよこ・うさぎ・あかぐみ)

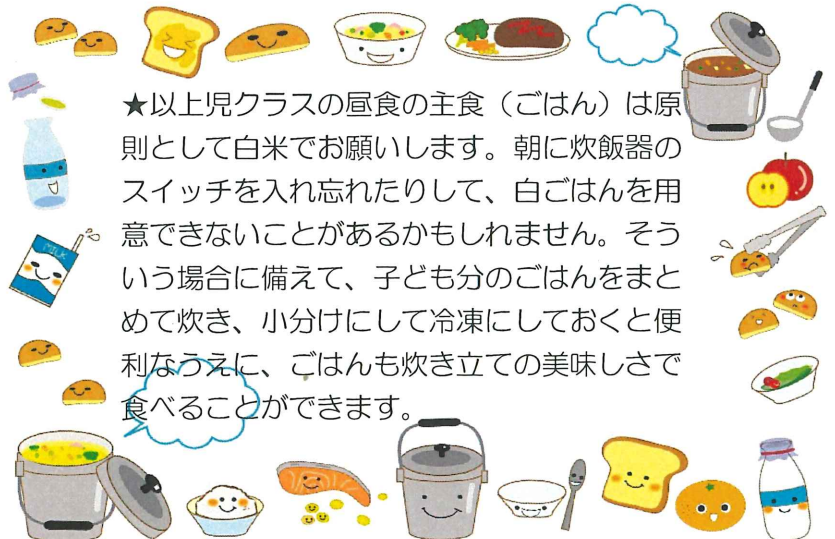
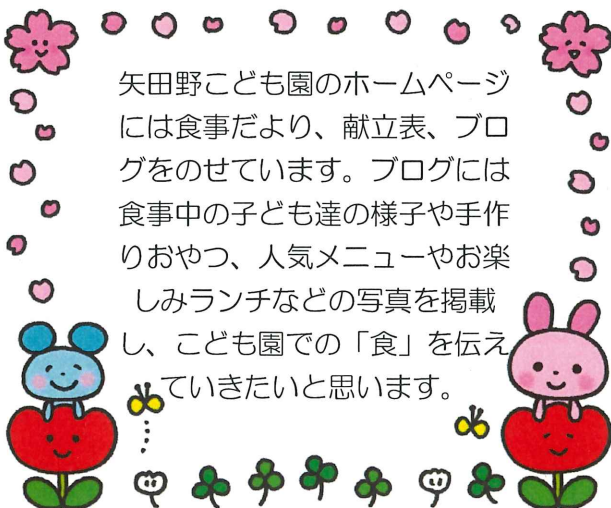
- ・午前のおやつ
- ・昼食
- ・午後のおやつ

☆以上児 (もも・き・あおぐみ)



矢田野こども園のホームページには食事だより、献立表、ブログをのせています。ブログには食事中の子ども達の様子や手作りおやつ、人気メニューやお楽しみランチなどの写真を掲載し、こども園での「食」を伝えていきたいと思ひます。

★以上児クラスの昼食の主食（ごはん）は原則として白米でお願いします。朝に炊飯器のスイッチを入れ忘れて、白ごはんを用意できないことがあるかもしれません。そういう場合に備えて、子ども分のごはんをまとめて炊き、小分けにして冷凍しておくとう便利に、ごはんも炊き立ての美味しさで食べることができます。





4月 献立表

R4年4月1日 矢田野こども園

たまごアレルギー

乳製品アレルギー

日曜	0.1.2歳児		全園児	0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1金	お茶 ビスケット	パン	ビーフシチュー ひじきサラダ トマト	牛乳 せんべい		牛肉 生クリーム 牛乳	パン ビスケット じゃがいも 米粉 ごま油 せんべい サラダ油	にんじん 玉ねぎ ひじき レタス きゅうり みかん缶
2土			手作り弁当					
4月	お茶 せんべい	ごはん	チキンナゲット コーンかきたまスープ きゅうりの梅ドレッシングあえ	牛乳 クラッカー		鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご かまぼこ 牛乳	米 せんべい 小麦粉 大豆油 ごま油 クラッカー	きゅうり もやし にんじん 梅 玉ねぎ かねぎ コーン
5火	お茶 バナナ	ごはん	魚の味噌煮 糸きりわかめサラダ 豚汁	牛乳 手作りクッキー		魚 味噌 豚肉 絹豆腐 牛乳 バター	米 ごま油 シロップ コーンフレーク ホットケーキミックス	バナナ ねぎ しょうが レタス 糸きりわかめ きゅうり ごぼう にんじん みかん缶 大根 ねぎ
6水	お茶 ポーロ	ごはん	ホイコーロー プロッコリーの中華あえ 味噌汁	牛乳 せんべい	牛乳 豆乳もち	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	米 ポーロ ごま油 片栗粉 せんべい	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン プロッコリー わかめ
7木	お茶 ビスケット	カレーライス	カレーシチュー いちご&バナナ 切り干し大根のゴマネーズあえ	牛乳 せんべい		鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 牛乳	米 ビスケット 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ せんべい サラダ油	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 切干し大根 きゅうり コーン いちご バナナ
8金	お茶 せんべい	ごはん	卵とじ煮 塩もみ 揚げ大豆の小魚からめ (未満児 煮豆)	牛乳 ビスケット	ミルクココア ビスケット	玉ねぎ 鶏ひき肉 大豆 かえり干し 油揚げ 牛乳	米 せんべい じゃがいも 車麩 大豆油 ビスケット	玉ねぎ にんじん 小松菜 ひじき キャベツ きゅうり みかん缶
9土	お茶 ビスケット	うどん	いなり卵うどん 味付小魚 チーズ			たまご 油揚げ かまぼこ チーズ 味付小魚	うどん ビスケット	ねぎ にんじん 干しいたけ
11月	お茶 オレンジ	ごはん	白身魚フライ トマトとわかめのサラダ 味噌汁	牛乳 じゃがいものあんかけ煮	牛乳 じゃがバター	鮭 たまご ハム 絹豆腐 味噌 牛乳 バター	米 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも ごま油	オレンジ わかめ きゅうり トマト 小松菜 しめじ
12火	お茶 ビスケット	ごまにぎり	ひじき入り肉じゃが りんご ほうれん草のツナあえ	ヨーグルト 味付小魚 (一般児)		豚肉 ツナ ヨーグルト 味付小魚	米 ビスケット しらたき じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	ひじき にんじん 玉ねぎ いんげん ほうれん草 キャベツ コーン りんご
13水	お茶 せんべい	ごはん	たけのこのめ煮 甘辛肉団子 キャベツのゴマネーズあえ	牛乳 ビスケット		油揚げ ミートボール ちくわ 牛乳	米 せんべい 車麩 サラダ油 マヨネーズ ビスケット	たけのこ にんじん 早煮こんぶ キャベツ きゅうり
14木	お茶 ウエハース	ロールパン	さつまいもと青菜のクリーム煮 トマト プロッコリーと卵のサラダ	牛乳 せんべい		鶏むね肉 牛乳 バター 生クリーム たまご ハム	米 小麦粉 ウエハース さつまいも 小麦粉 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 コーン プロッコリー トマト
15金	お茶 ポーロ	わかめごはん	かぼちゃのそぼろ煮 パンサンスー バナナ	牛乳 ミッシュケ		鶏ひき肉 ハム たまご 牛乳 ヨーグルト バター	米 ポーロ 春雨 サラダ油 ごま油 小麦粉	わかめ しょうが かぼちゃ いんげん きゅうり にんじん バナナ レーズン
16土	お茶 クラッカー	パン	パン 牛乳			牛乳	パン クラッカー	
18月	お茶 バナナ	ごはん	豆腐ハンバーグ プロッコリーのソテー 味噌汁	牛乳 せんべい		木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 たまご バター 油揚げ 味噌	米 パン粉 サラダ油 せんべい	バナナ 玉ねぎ プロッコリー にんじん コーン もやし わかめ ねぎ
19火	お茶 ポーロ	ごはん	魚のかば焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	ヨーグルトあえ		魚 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 ポーロ サラダ油	小松菜 にんじん えのき かぼちゃ 玉ねぎ もも缶 みかん缶 りんご バナナ
20水	リンゴジュース	いなり寿司	いなり寿司 鶏の照り焼き 春雨サラダ かきたま汁	お茶 クラッカー	みかんゼリー	油揚げ 鶏もも肉 ハム たまご チーズ	米 リンゴジュース サラダ油 春雨 ごま油 みかんゼリー	きゅうり もやし にんじん えのき わかめ
21木	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のナムル りんご	牛乳 ウエハース		豚肉 大豆 油揚げ ハム 牛乳	米 ビスケット しらたき サラダ油 ごま油 ウエハース	ゆかり粉 ひじき にんじん ごぼう ほうれん草 もやし りんご
22金	お茶 チーズ	ごはん	すきやき煮 大根サラダ オレンジ	牛乳 食パン	牛乳 ジャムサンド	チーズ 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ ツナ 牛乳	米 しらたき 車麩 サラダ油 マヨネーズ 食パン いちごジャム	ねぎ たけのこ にんじん 大根 きゅうり オレンジ
23土	お茶 ビスケット	スパゲッティ	スパゲッティイタリアン 味付小魚 チーズ			合いびき肉 ハム チーズ 味付小魚	スパゲティ ビスケット サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン
25月	お茶 ポーロ	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ごま酢あえ	牛乳 さつまいもの甘煮	牛乳 大学いも	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 シューマイ 牛乳	米 ポーロ サラダ油 春雨 ごま油 さつまいも 大豆油	ねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり
26火	ヨーグルト	ごはん	魚の立田揚げ ほうれん草の納豆あえ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ		ヨーグルト 魚 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	米 大豆油 マカロニ	しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ
27水	お茶 りんご	ごはん	バステウ ツナサラダ 卵とわかめのスープ	牛乳 せんべい		合いびき肉 チーズ ツナ たまご 牛乳	米 ぎょうざの皮 大豆油 マヨネーズ ごま油 せんべい	りんご にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ
28木	お茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	ジョア ビスケット	鶏むね肉 ちりめんじゃこ 味噌	米 ウエハース 大豆油 マーマレード じゃがいも ジョア ビスケット	レタス きゅうり にんじん りんご 玉ねぎ えのき かねぎ
30土	お茶 ポーロ	パン	パン 牛乳			牛乳	ポーロ パン	

※お楽しみランチ 4月20日(水) あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。
箸は忘れず持たせて下さい!!

