



きゅうしょくだより

令和5年度4月分 小山保育園

【4月のテーマ】 うれしい給食

【食育目標】 保育園の給食に慣れる



ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度が始まり、希望と不安を抱いての入園・進級です。子供達の環境が変わり、保育園生活に慣れるまでは、多少疲れがでたり食欲が落ちたりすることもあります。「楽しく食べる子ども」になれるように調理方法や味付け、盛り付けなどを工夫しながら給食を作っています。給食で不安な事、心配等ございましたら、遠慮なくお尋ね下さい。



乳児

- * 月齢に応じて、ミルク、離乳食を提供します。
- * 離乳食の開始は、月齢5~6か月頃が適当です。



1~2歳児

- * 午前のおやつ・昼食・午後のおよつ3回です。
- * 昼食は、主食(ご飯)を含めた「完全給食」です。



3歳以上児

- * 昼食・午後のおよつ2回です。
- * 昼食は、主食(ご飯)を含めた「完全給食」です。

※月齢ごとの食事摂取基準量に沿って、お子様の状態に合わせて給与します。

主食量(ご飯)

3歳児 : 105g
4歳児 : 110g
5歳児 : 115g

保育園の給食では、1日の40~50%の栄養を摂ることができます。残りをご家庭で、きちんとバランスのとれた食事をするのが大切です。「朝ごはん」は1日元気に過ごす為の大切なスイッチです。しっかり食べて登園しましょう!



かみかみメニューを

取り入れています!

献立の青文字表記がかみかみメニューとなっています。よくかんで食べる事は、頭やあごの骨・顔の筋肉の発育を促し、表情豊かな顔をつくり、脳の働きを活性化します。また、噛むことによって唾液の分泌もよくなります。よくかんで食べましょう!



「防災食」

園では、万が一のための防災食を備蓄しています! 2016. 4. 16 熊本地震災害を忘れないために、14日(金)に防災食を提供します。



						<p>1日どうび ちゃんぽん りんご</p> <p>きゅうにゅう くらっかー</p>
<p>3日げつようび そぼろにやくどん はるきやべつのおかかあえ えのきのみそしる</p>	<p>4日かようび たきたてごはん さかなのすばいすやき もやしいため とうふのみそしる ばなな</p>	<p>5日すいようび たきたてごはん とりのからあげ ぶろっこりーさらだ はくさいのみそしる いちご</p>	<p>6日もくようび たきたてごはん さかなのちーずやき あおなこのごまあえ なすのみそしる</p>	<p>7日きんようび たきたてごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ たまねぎのすましる</p>	<p>8日どうび すばげていなほりたん りんご</p> <p>きゅうにゅう びすけつと</p>	
<p>10日げつようび ちきんかれーらいす まかにさらだ</p>	<p>11日かようび たきたてごはん やきざかな なやき もやしのみそしる ばなな</p>	<p>12日すいようび たきたてごはん まつかぜやき ちぎりあげに えのきのすましる</p>	<p>13日もくようび たきたてごはん さかなのこうみやき かみかみさらだ あおなのみそしる</p>	<p>14日きんようび ほうさいしよく わかめおにぎり つけもの とうふのみそしる しらぬい</p>	<p>15日どうび やきそば りんご</p> <p>きゅうにゅう かりんとう</p>	
<p>きゅうにゅう ふれーくあえ</p>	<p>きゅうにゅう みかんゼリー</p>	<p>きゅうにゅう びすけつと</p>	<p>きゅうにゅう りんごけーき</p>	<p>むぎちや よーぐると くらっかー</p>	<p>きゅうにゅう かりんとう</p>	
<p>17日げつようび たきたてごはん とうにゅうしちゅー いためきゅうり</p>	<p>18日かようび たきたてごはん さかなのみそに なつとう・ごまあえ たまねぎのすましる ばなな</p>	<p>19日すいようび たきたてごはん とりくとやさいのうまに かぼちゃのさらだ しめじのみそしる</p>	<p>20日もくようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき きりぼしのちゅうかささらだ とうふのみそしる</p>	<p>21日きんようび たきたてごはん はんぱーぐ ふれんちあえ なすのみそしる りんご</p>	<p>22日どうび おみしりえんそく あいじょうべんとう</p>	
<p>きゅうにゅう にまめ</p>	<p>きゅうにゅう ふらいどぼてと</p>	<p>きゅうにゅう かりかりいりこ うえはーす</p>	<p>きゅうにゅう ばななすこーん</p>	<p>きゅうにゅう ふかしいも</p>		
<p>24日げつようび はやしらいす こーんすろーさらだ</p>	<p>25日かようび たきたてごはん さかなのてりやき ひじきのいりに えのきのみそしる おれんじ</p>	<p>26日すいようび ふりかけごはん けんちんじる とりればーのあまからに</p>	<p>27日もくようび たきたてごはん さかなのたつたあげ じゃがいものおかかに きやべつのみそしる</p>	<p>28日きんようび たきたてごはん ぶたにくのしょうがやき すばげていさらだ とうふのみそしる</p>	<p>4月29日 昭和の日</p>	
<p>きゅうにゅう ばななきなこあえ</p>	<p>きゅうにゅう とうふいりだんご</p>	<p>むぎちや ぶりん</p>	<p>きゅうにゅう もちもちちーずばん</p>	<p>きゅうにゅう さつまいもちつぶす</p>		