



しょくじだより



進級・入園 おめでとうございます！ きゅうしょくです。



大津保育園の給食は、手作りで安全な給食づくりを心がけています。毎月しょくじだよりを発行します。おたよりでは、給食献立やクッキング、おたのしみ弁当の日や保育園の情報を載せています。また、毎日の給食を玄関のサンプルケースに置いてあります。お子さんと一緒に見て、話題にしたり、夕食のメニューと重ならないように参考にしてください。子どもたちが給食を楽しみに登園してもらえよう、栄養はもちろん、行事食や色々なイベントを計画しています。ご意見・ご要望等ありましたらお気軽にお聞かせください。子どもたちの「おいしかったよ」「またつくってね」の言葉を励みにがんばります。

給食 吉本 金子 山下



給食からの
おねがい

遠足

持ち物、注意事項等のお知らせが
出ますのでご覧ください。（年3回）

園外保育

おにぎり、水筒、お手拭き、敷物を
リュックに入れて持ってきてください。
（年9回）

おたのしみ弁当

毎月実施します。空の弁当箱を包みに
入れて持参してください。
（ふじ・つばき・さくら・うめ）

4月のイベント

お菓子屋さ

12日（火）
給食室の前が
お菓子屋さんになります。
好きなお菓子を自分で
選びます。

アンパンマンランチ

21日（木）
ご飯の上に食材をのせ
思い思いのアンパンマンの
顔を作ります。
どんなお顔ができるかな？

ゼリー屋さん

28日（木）
毎年「きれい！」と
大好評の
ゼリー屋さん。
どんな味があるか、
おたのしみに！！

朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

献立表

令和4年度4月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	金	ビスケット お茶		米飯 タンドリーチキン ごぼうのサラダ 五色スープ オレンジ	カップケーキ お茶
2	土			入園式	
4	月	バナナ お茶		ハヤシライス もやしのごま酢和え オレンジ	チーズクッキー 牛乳
5	火	せんべい 牛乳		スパゲティミートソース マセドアンサラダ バナナ	自家製黄桃ヨーグルト
6	水	ビスケット お茶		米飯 はんぺんフライ いんげんのおかかあえ 肉じゃが チーズ	プリンケーキ ジョア
7	木	乳酸菌飲料		米飯 揚げ魚のケチャップ煮 コロコロサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	ツナと枝豆のお手軽パン 自家製飲むヨーグルト
8	金	せんべい お茶		カレーピラフ コーンフレークチキン 枝豆 ポトフ ミニブッチャプリン	フルーツポンチ
9	土			土曜給食	菓子
11	月	ビスケット お茶		米飯 みそハンバーグ フレンチポテトサラダ 春雨スープ オレンジ	いちごパバロア
12	火	ふがしいも お茶		米飯 油淋鶏 もやしサラダ しめじの野菜スープ バナナ	お菓子屋さん
13	水	せんべい お茶		五目寿司 ちくわの磯辺揚げ 納豆サラダ そうめん汁 ミニゼリー	パン お茶
14	木	ビスケット お茶		米飯 魚フライオーロラソース キャベツのゆかりあえ 切り干し大根のみそ汁 りんご	ウインナースコーン 自家製飲むヨーグルト
15	金	乳酸菌飲料		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き カニカマのスパサラ オニオンスープ いちご	栄養蒸しパン 牛乳
16	土			土曜給食	菓子
18	月	せんべい 牛乳		カレーうどん ブロッコリーのごまみそ和え オレンジ	じゃがいもしらすのおやき 牛乳
19	火	スティック人参 お茶		米飯 カラフルミートローフ マカロニサラダ しいたけと白菜のスープ りんご	4月おたんじょうびケーキ 菓子
20	水	ミレーフライ お茶		米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き さといもと豚肉の炒め煮 きゃべつのみそ汁 パイン缶	自家製マシュマロ ヨーグルト
21	木	乳酸菌飲料		アンパンマンランチ	アンパンマン カルピス
22	金	ビスケット お茶		おたのしみ弁当	麩のラスク 牛乳
23	土			土曜給食	菓子
25	月	バナナ お茶		米飯 鉄ふりかけ ツナとニラの卵焼き 干草和え わかめのみそ汁 甘夏みかん缶	カナッペ お茶
26	火	せんべい お茶		ウインナーロールサンド いちごジャムサンド 大豆とひじきのサラダ ブロッコリー 大根のスープ オレンジ	ドロップクッキー ジョア
27	水	乳酸菌飲料		米飯 とり天 ちくわとキャベツの和え物 のつべ汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳
28	木	ビスケット お茶		園外保育	ゼリー屋さん
30	土			土曜給食	菓子

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	551	20.3	16.1	209	2.1	164	0.3	0.4	41	5.1	2
目標量	574	23	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	96	88	101	81	84	77	97	111	186	142	125
3才未満児	472	16.5	13	194	1.8	146	0.25	0.37	39	4.5	1.7
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	89	101	91	78	77	100	132	195	136	113

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。



土っ子・水っ子・太陽っ子

昨年度に引き続き、今年もいろいろな野菜の栽培を計画しています。収穫した野菜は、様々な形で、感謝の気持ちを込めていただきます。

おたのしみ弁当 22日(金)



給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めます。毎月お楽しみ弁当の日があります。ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しみがあります。