



令和4年
4月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
5	火	入園式		
6	水	カレーライス ・ツナサラダ ・いちご	・ビスケット ・りんごジュース	・せんべい ・ミルク
7	木	パン・焼きそば ・シューマイ ・オレンジ ・かきたまスープ	◎お麩ラスク ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
8	金	パン・ミンチコロケ ・野菜サラダ ・バナナ ・ポパイスープ	◎オレンジケーキ ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
9	土	切り干し大根ご飯 ・青菜とウインナーのソテー ・オレンジ ・えのきのみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット
11	月	麦ご飯 ・マーボー豆腐 ・華風サラダ ・いちご ・コーンわかめスープ	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
12	火	菜めし ・鮭のあけぼの焼き ・ごま和え ・オレンジ ・玉ねぎのみそ汁	・クッキー ・ミルク	・せんべい ・牛乳
13	水	ミートボールのトマトスパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・バナナ ・野菜スープ	◎ベイクドポテト ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
14	木	卵チャーハン ・キャベツのサラダ ・オレンジ ・中華風スープ	・ごまビス ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
15	金	パン ・魚フライマトソース ・グリーンサラダ ・バナナ ・ABCスープ	◎ツナマヨおにぎり	・ポーロ ・牛乳
16	土	パン ・かき揚げうどん ・キャベツとコーンのサラダ ・オレンジ	・ベジタべる	・せんべい
18	月	パン・デミグラスソースハンバーグ・フライドポテト・シーザーサラダ・いちご・オニオンスープ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
19	火	麦ご飯 ・八宝菜 ・春巻き ・オレンジ ・コーン卵スープ	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
20	水	春の鮭ご飯 ・じゃが芋ウインナー天 ・バナナ ・春キャベツとたけのこすまし汁	◎プレーンクッキー ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
21	木	麦ご飯 ・五目卵焼き ・ひじきの炒め煮 ・オレンジ ・焼き麩のみそ汁	・チーズあられ ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
22	金	お弁当	◎フルーツポンチ	・せんべい ・牛乳
23	土	ひじきご飯 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・オレンジ ・豆腐とねぎのみそ汁	・ミニマドレーヌ	・ビスケット
25	月	卵としらすのご飯 ・ポークビーンズ ・バナナ ・じゃが芋のみそ汁	◎クリームサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
26	火	麦ご飯 ・鶏つくね ・青菜の卵和え ・オレンジ ・キャベツのみそ汁	◎ごまドーナツ ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
27	水	パン ・エビフライ ・スパゲティソテー ・ポテトサラダ ・いちご ・コーンポタージュ	○かしわ餅	・ビスコ ・牛乳
28	木	たけのご飯 ・魚の菜種焼き ・バナナ ・豆腐のすまし汁	◎カルピスゼリー	・白せんべい ・牛乳
29	金	昭和の日		
30	土	枝豆と塩昆布のごはん ・マカロニサラダ ・オレンジ ・青菜のみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい

ご入園・ご進級 おめでとうございます

だんだんと暖かくなり、春らしくなってきました。すみれ学園では生きることの基本である食について、行事食や、野菜の栽培など様々な食に関する体験や学びを大切にしています。園生活に慣れるまでの間は、多少なりともストレスがかかるものです。家庭でも食欲が低下するなどの影響がでるかもしれません。でも、これも園での生活に慣れてくるまでの一時的なもので心配されることはないでしょう。まずはみんなで一緒に食べることからスタートし、お子さんの成長を見守っていきたく思います。

給食室では子供たちの「おいしい」が聞けるよう安全でおいしい給食づくりを心がけています。

1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



0歳児：4/6のカレーは、豚肉と野菜の煮物とすまし汁に変更します。
0,1歳児：4/19の春巻きは、しゅうまいに変更します。
未満児：4/27のかしわ餅は、持ち帰りおやつ時には、せんべいをたべます。

朝ご飯を食べよう



元気に1日のスタートが切れるよう、朝ごはんを食べて登園しましょう。

朝食をとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に保つ働きをしてくれるのは、食べ物だけです。

たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。

①パワーの源
主食

ごはん、パン
種類 など

早寝

②筋肉や血の源
主菜

目玉焼き、焼き魚
ハム など

早起き

朝ごはん

③体の調子を
整える
副菜

野菜サラダ、お浸し
果物 など

④汁物・飲み物

みそ汁、スープ
牛乳 など



①～④がそろった朝ごはんが食べられると良いですね。