

4月 よていこんだて

平成31年度

末崎保育園

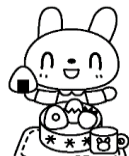
曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	希望保育	入園式	完全給食 進級園児普通保育開始			
未満児主食				ごはん	ごはん	じゃがいものそばろに
昼食			<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・はるやさいのシチュー ・ひじきのサラダ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・とうふハンバーグ ・きりぼしだいこんのもの ・もやしのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけのあけぼのやき ・キャベツのこんぶあえ ・じゃがいものみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんぱん ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト
おやつ			ぎゅうにゅう スイートポテト	のむヨーグルト ビスケット	むぎちや ふわふわむしぱん	
日	8	9	10	11	12	13
予定	新入園児普通保育開始		完全給食 全体集会	じゃがいもの種まき	避難訓練準備指導	おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・いりどうふ ・かぼちゃサラダ ・とんじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・とりのてりやき ・ミックスサラダ ・キャベツのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・はなふのすましじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・かじきのにんにくふうみやき ・はるやさいのくじゃが ・しめじのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・こうやどうふのあげに ・わふうサラダ ・けんちんじる ・くだもの 	おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。
おやつ	むぎちや みかんタルト	ぎゅうにゅう ふかしいも	むぎちや こめこのおこのみやき	ぎゅうにゅう りんごむしケーキ	ヨーグルト せんべい	
日	15	16	17	18	19	20
予定		交通安全全体指導	完全給食 誕生児参観		こいのぼりをあげる	
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンオムレツ ・ポテトサラダ ・せんぎりやさいのすましじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけのおやき ・きんぴらごぼう ・こまつなのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・なまあげとぶたにくのみそいため ・ひじきのマヨネーズサラダ ・のっぺいじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムパン ・やさしいジュース ・ゼリー
おやつ	のむヨーグルト マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう どんがし	むぎちや おたのしみデザート	むぎちや ちゅうかおこわ	ぎゅうにゅう くるまめいりむしぱん	
日	22	23	24	25	26	27
予定			完全給食 内科検診			おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・マーボーどうふ ・いろどりあえ ・マロニースープ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・とりのからあげ ・じゃがいものにももの ・えのきのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・たきこみごはん ・さけのすしみじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーモンナゲット ・てつぶんたっぷりサラダ ・しめじのすましじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶたにくのすきやき ・みもぎサラダ ・だいこんのみそしる ・くだもの 	おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。
おやつ	むぎちや わかめごはん	ぎゅうにゅう きなこサンド	むぎちや オレンジむしぱん	ぎゅうにゅう ふのラスク	ぎゅうにゅう クッキー	

※献立は都合により変更になる場合があります。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

こどもたちは、これから園で出会う友だちや先生に胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園で会えることを楽しみにしています。

給食室ではこどもたちの様子をみながら、安全安心なおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひします。



今月の目標

新しいお部屋で
楽しく食べよう

ご飯のいらない日

3・6・10・17・20・24日

おにぎりを持ってくる日

13・27日

お知らせ

・未満児は午前中のおやつがあります。
月・火・木・金曜日は牛乳、水・土曜日はヨーグルトです。

・誕生児参観の試食会は年長児のおうちの方のみに
なります。(今年度のメニューはカレーライスです。)

・3歳未満児は完全給食です。
3歳以上児は食べられる量のご飯、お箸、おしぼりを持ってきてください。

・毎週水曜日、第1・3・5土曜日にご飯はいりません。
完全給食です。

・第2・4土曜日はおにぎり弁当です。
おかずはいりませんので忘れずに持ってきてください。

今月の平均熱量をお知らせします。

		目標値	予定値
以上児	エネルギー	440Kcal	417Kcal
	塩分	1.9g	1.5g
未満児	エネルギー	490Kcal	499Kcal
	塩分	1.6g	1.2g

未満児は午前中のおやつ、ご飯を提供しているため、以上児よりも熱量が高くなっています。

朝ごはんの大切を考えよう

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・野菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------