



4月献立予定表

いよいよ新年度が始まります。
 ①生活リズムを整えよう。
 ②うがい手洗いなどをしっかり行う。
 ③丈夫な体を作るためにしっかり給食を食べて、
 免疫力を高めよう。

給食累計日数 25日

月	火	水	木	金	土
1 肉じゃが おひたし 味噌汁 	2 たんめん 蒸しシュウマイ スティックきゅうり	3 ポークカレー サラダ 麦茶	4 カレイの煮付け 肉ひじき 味噌汁	5 ころころポークソテー フロッコリーのおかか和え 味噌汁	6 マカロニグラタン コールスローサラダ スープ
(未)おかし・牛乳 (お)バームクーヘン・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)きなこトースト・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)ヨーグルト・クラッカー	(未)おかし・牛乳 (お)ゆで枝豆・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料
8 タンドリーチキン 野菜ソテー すまし汁	9 きつねそうめん チキンナゲット トマト	10 麻婆豆腐 中華きゅうり わかめスープ	11 クリームシチュー サラダ 麦茶	12 4月生まれ誕生会 わかめごはん 鮭フライ せん野菜サラダ すまし汁	13 鶏の甘辛焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁
(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)こぶきいも・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)ヨーグルト・クラッカー	(未)おかし・牛乳 (お)スコーン・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料
15 鶏のおね肉味噌マヨ焼き ピーマンのきんぴら すまし汁	16 ジャージャーめん 魚肉ソーセージ ミニトマト	17 キーマカレー サラダ 麦茶	18 さばの塩焼き 胡麻和え 豚汁	19 油淋鶏 マカロニサラダ スープ 	20 すき焼き煮 いんげん炒め 味噌汁
(未)おかし・牛乳 (お)えびせん・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)ホットケーキ・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)ヨーグルト・クラッカー	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料
22 つくね焼き 春雨炒め 味噌汁	23 山菜うどん かしわ天 トマト	24 ビビンバ もやしナムル 卵スープ	25 豆腐ハンバーグ サラダ 味噌汁	26 鮭の西京焼き 筑前煮 すまし汁	27 肉豆腐 ミニトマト 味噌汁
(未)おかし・牛乳 (お)すずかステラ・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)ソーセージ蒸しパン・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)ゼリー・クラッカー	(未)おかし・牛乳 (お)かりんとう・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料
29 昭和の日	30 スパゲティーナポリタン フライドポテト 野菜スープ (未)おかし・ジュース (お)せんべい・牛乳	<p>～お知らせ～ ☆ひまわり組は毎日、主食のごはんを持参してください。 (ごはん約130gで200kcalとします) ☆たんぽぽ組・つくし組は完全給食になりますので、ご飯の持参はいりません。 ☆エネルギーは昼食とおやつを合わせて約600kcalを目標にしています。 ☆毎日果物が出ます。</p> <p>オレンジの枠がおにぎりの日なので持参してください。</p>			

※(未)・・・三歳未満児追加献立
 (お)・・・共通のおやつ

12(金)4月生まれ誕生会
 行事食になります。ひまわり組は
 ご飯の持参はいりません。

食育だより

令和 6年 4月
松原保育園給食室 作成



ご入園・進級おめでとうございます

子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、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、元気に保育園に来てください。そのために松原保育園では食育を通して保護者の方の手助けになればと考えています。

朝食を食べよう

先月の誕生会メニュー紹介



3月1日(金)
(昼食)
◎のり巻き(そぼろ、ツナ)
◎タンドリーチキン
◎でこぼん
◎うしお汁
◎ヨーグルト

(おやつ)
◎ひなまつりおやつ
◎麦茶

620 kcal

楽しくて
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない