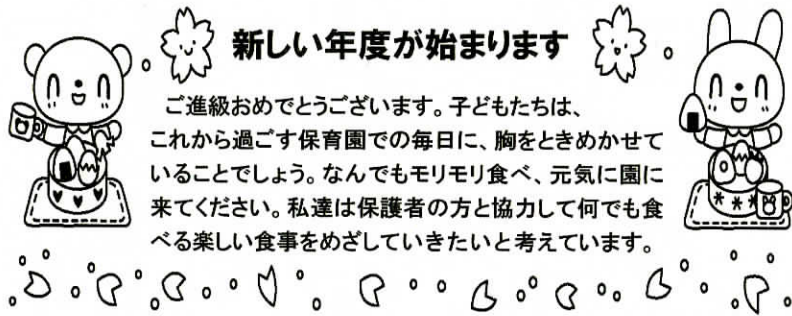




平成 25 年 4 月 1 日 織笠保育園

## みんなで仲良く食べよう



### 新しい年度が始まります

ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから過ごす保育園での毎日に、胸をときめかせていることでしょう。なんでもモリモリ食べ、元気に園に来てください。私達は保護者の方と協力して何でも食べる楽しい食事をめざしていきたいと考えています。

給食を担当する川端成子(せいこ) 湊 千佐子(ちさこ)です。

4月は新しい環境の中で給食に早くなじめるように、食べやすい献立が中心になっています。全園児楽しい雰囲気でお食べいただけるよう給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。

- ♥あひる組の主食(ご飯)は保育園で用意します。りす組 いぬ組 ぞう組は、お弁当に食べられる量のご飯を詰めてきてください。だいたいの目安は、ぞう組 80~110gです。
- ♥土曜日と毎月のお誕生会は保育園で主食(ご飯、麺類、パン)を用意しますので、お弁当はいりません。

**誕生会メニュー 25日(木)**

- ・カレーピラフ
- ・鶏の竜田揚げ
- ・和風スパゲッティ
- ・南瓜サラダ
- ・トマトスープ
- ・フルーツ

今日の食事は 410kcal

### 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!

### 三大栄養素

炭水化物・脂質・たんぱく質の三つは、三大栄養素と呼ばれています。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ
			全 園 児		
1	月	牛乳・せんべい	タラのパン粉焼き・大豆五目煮・ミニトマト・味噌汁・果物		ヨーグルト
2	火	牛乳・クッキー	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・牛乳・めんこちゃんゼリー(未満児・味噌汁)		給食オレンジジュース
3	水	牛乳・ビスケット	鶏肉の照り焼き・春雨ソテー・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳・クッキー
4	木	フルーツヨーグルト	松風焼き・じゃが芋の炒め煮・スパゲッティサラダ・味噌汁・果物		牛乳・苺のケーキ
5	金	牛乳・ふかし芋	鮭の味噌漬焼き・野菜の卵とじ・ひつつみ汁・果物		牛乳・しょうゆ団子
6	土	牛乳・せんべい	スパゲッティミートソース・若布スープ・果物		
7	日				
8	月	牛乳・ビスコ	すき焼き風煮・青菜の板かま和え・さつま芋のレモン煮・牛乳・果物(未満児・味噌汁)		牛乳・焼きおにぎり
9	火	牛乳・クッキー	豚肉の生姜焼き・コールスローサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・山田せんべい
10	水	牛乳・ビスケット	鮭のマヨネーズ焼き・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・さつま芋のガレット
11	木	バナナヨーグルト	鶏肉ソース焼き・大豆サラダ・粉吹き芋・味噌汁・果物		牛乳・ジャムサンド
12	金	牛乳・ふかし芋	サバの味噌煮・キャベツの甘酢和え・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁・果物		牛乳・フレークファジ
13	土	牛乳・せんべい	カレーうどん・フルーツヨーグルト		
14	日				
15	月	牛乳・パイ菓子	ひじきの厚焼き卵・大豆とウインナーのトマト煮・ブロッコリーおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・ごまトースト
16	火	牛乳・クッキー	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・ひじきの五目煮・味噌汁・果物		牛乳・あずき団子
17	水	豆乳・ミニクリームパン	ハンバーグ・スパゲッティナポリタン・ポテトサラダ・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう
18	木	牛乳・たまごボーロ	タラフライ・シルバーサラダ・枝豆・味噌汁・果物		ヨーグルト
19	金	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き・しょうゆフレンチ・もやしのナムル・味噌汁・果物		牛乳・チーズ蒸しパン
20	土	牛乳・せんべい	チキンライス・野菜スープ・果物		
21	日				
22	月	牛乳・ウエハース	魚の塩焼き・千切り野菜の炒め煮・南瓜煮・味噌汁・果物		牛乳・お好み焼き
23	火	牛乳・ジャムパン	マカロニグラタン・じゃが芋のソテー・ミニトマト・味噌汁・果物		牛乳・山田せんべい
24	水	豆乳・バナナ	魚の洋風焼き焼き・五目きんぴら・ゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・アメリカンドック
25	木	牛乳・ふかし芋	誕 生 会		牛乳・バームクーヘン
26	金	ヨーグルト	サバのカレームニエル・筑前煮・即席漬け・味噌汁・果物		ジョア・サラダせんべい
27	土	牛乳・せんべい	錦井・100%ジュース・果物		
28	日				
29	月		昭 和 の 日		
30	火	牛乳・とんがりコーン	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・味噌汁・果物		ヨーグルト