

給食・食育だより

4月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 木	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・チキンカレー ・マカロニサラダ	・牛乳 ・タルト
2 金	・牛乳 ・揚げ一番	・炒り鶏 ・みそ汁	・牛乳 ☆ココア蒸しパン
3 土	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・シチュー ・お魚パスタのサラダ	・牛乳 ・揚げ一番 ・厚切りパウム
4 日	お 休 み		
5 月	・牛乳 ・星たべよ	・ミートスパゲティ ・野菜スープ	・牛乳 ☆マーブルケーキ
6 火	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・甘辛チキン ・ひじきサラダ ・みそ汁	・牛乳 ☆大学トースト
7 水	・牛乳 ・ベジタべる	・白身魚のフライ ・すまし汁 ・三色和え	・お茶 ・ヨーグルト ・星たべよ
8 木	・牛乳 ・ばかうけ	・鶏の照り焼き ・ごまマヨサラダ ・みそ汁	・牛乳 ・果物 ・ばりんこ
9 金	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・鮭の味噌焼き ・ほうれん草のお浸し ・かきたま汁	・豆乳 ☆フライドポテト
10 土	・牛乳 ・ミニサラダ	・ハヤシライス ・春雨の酢の物	・牛乳 ・雪の宿 ・ミニドーナツ
11 日	お 休 み		
12 月	・牛乳 ・星たべよ	・すき焼き風 ・すまし汁	・お茶 ☆ごましおおにぎり
13 火	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・鮭のパン粉焼き ・みそ汁 ・ほうれん草のサラダ	・牛乳 ☆ふくれ菓子
14 水	・牛乳 ・ばりんこ	・塩ラーメン ・キャベツとコーンのおかか和え	・牛乳 ・ミニサラダ
15 木	・牛乳 ・ばかうけ	・魚のきのこあんかけ ・みそ汁	・お茶 ・ミニサラダ ・ヨーグルト

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^_^) ♡はアンケートでご意見をいただいたメニューです◎

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 金	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・五目豆腐 ・えのきと野菜のスープ	・牛乳 ☆じゃこトースト
17 土	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・親子丼 ・スパゲティサラダ	・牛乳 ・ほたぼた焼き ・チーズ
18 日	お 休 み		
19 月	・牛乳 ・ベジタべる	・とんかつ ・すまし汁 ・ブロッコリー和え	・牛乳 ・ゼリー ・揚げ一番
20 火	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・白雪ひじき ・みそ汁	・お茶 ☆わかめおにぎり
21 水	・牛乳 ・ばりんこ	誕生会☆春の炊き込みご飯・鶏の唐揚げ ポテトサラダ・あおさのりのすまし汁・いちご	・ジュース ・ケーキ
22 木	・牛乳 ・ミニサラダ	・魚のマヨネーズ焼き ・きゅうりの酢の物 ・すまし汁	・豆乳 ☆チーズ蒸しパン
23 金	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・チキン南蛮 ・みそ汁 ・ほうれん草のごま和え	・牛乳 ・果物 ・ココナッツサブレ
24 土	・牛乳 ・星たべよ	・中華丼 ・もやしと人参のナムル	・牛乳 ・ばかうけ ・ミニドーナツ
25 日	お 休 み		
26 月	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・白身魚の梅焼き ・白和え ・みそ汁	・お茶 ☆梅菜飯おにぎり
27 火	・牛乳 ・ばかうけ	・肉うどん ・青菜フレンチ	・牛乳 ・ばりんこ
28 水	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・鮭とポテトのカレー風味 ・すまし汁	・牛乳 ・クリームパン
29 木	お 休 み		
30 金	・牛乳 ・揚げ一番	・竹輪の磯辺揚げ ・青菜の酢の物 ・きのこの中華スープ	・牛乳 ☆マドレーヌ

ご入園・ご進級おめでとうございます。

子どもたちの健やかな成長を給食面からサポートしていきますのでよろしく願いいたします。

◎お知らせ・お願い

- ・3歳以上児(ばんだ組・ぞう組・きりん組)は、主食のご飯は持参となります。その日の体調やお子様の食べる量、食欲によって量をご家庭で調節してください。また、行事等によってご飯のいらぬ日がありますので、園だより、クラスだより等で確認をお願いします。
- ・玄関を入った廊下の水道横に本日の給食やおやつの写真を紹介しております。ぜひお子様と一緒にご覧になって、給食の話ができればと思います。
- ・保育参観などで給食をご希望の方は10日前までに申込書をご提出ください。

バランス良く食べよう！食事バランスガイド

バランスのよい食事ってどんな食事？何をどのくらい食べたら、ちょうどいいの？一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。

この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよく見ると、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように(上の方にあるグループほどしっかり)食べると、コマが倒れずにバランスがとれる食事になります。

