



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	すい	チキンヨーグルトカレー はるやさいのオーロラサラダ むぎちや いちご	むぎちや おかし	M おかし
2	もく	さけのチーズやき キャベツとあぶらあげのいために ふとみずなのすましじる バナナ	ジュース おかし	M おかし
3	きん	～しんきゅうおめでどうランチ～ アンパンマンパン ミニちくわにしよくあげ にんじんとレーズンのサラダ コンソメスープ おいしいいちごゼリー	むぎちや おかし	むぎちや おかし
6	げつ	ごもくたまごやき ごぼうサラダ だいこんとえのきのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	プリン
7	か	チキンケチャップソテー ひじきのわふうサラダ とうにゅうじる バナナ	ジュース おかし	M あおのり トースト
8	すい	やきざかな カラフルやさしいため にらたまじる グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
9	もく	はるやさいのがんもどき ブロッコリーとコーンのソテー ほうれんそうのみそしる いちご	ジュース おかし	ヨーグ おかし
10	きん	やきそば こまつなとチーズのサラダ レタススープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
13	げつ	あつあげとやさしいのそぼろに ゆでアスパラ たけのこのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
14	か	さばのちゅうかやき インディアンサラダ もずくのみそしる いちご	ジュース おかし	M バナナの ミルクかけ
15	すい	パン とりにくののりごまやき アスパラソテー ごぼうのポタージュ ゼリー	むぎちや おかし	ジュース おかし
16	もく	スナックえんどうチャンプル さつまいものレモンに あさりとしめじのちゅうかスープ オレンジ	ジュース おかし	むぎちや おかし
17	きん	とうふのつくねやき きりぼしだいこんのもの アスパラのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
20	げつ	さわらのやさしいあんかけ なのはなときんしたまごのおひたし とうふのすましじる グレープフルーツ (未満児:たらのやさしいあんかけ)	むぎちや おかし	アイス
21	か	ササミのつつみやき あさりとセロリのごまざあえ キャベツのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
22	すい	はるのスパゲティー もやしのサラダ オニオンスープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
23	もく	こうやどうふのあげに カルシウムたっぷりサラダ チンゲンサイのみそしる いちご	ジュース おかし	M おかし
24	きん	たけのこのにも きゅうりとパインのすのもの かきたまじる ヨーグルト	むぎちや おかし	むぎちや とうふドーナツ
27	げつ	かつおのかばやき スナックえんどうのツナあえ じゃがいものみそしる グレープフルーツ (未満児:たらのかばやき)	むぎちや おかし	M おかし
28	か	とりにくとパプリカのあまからいため はるキャベツのいそべサラダ さんさいじる バナナ おてつだい 【キャベツちぎり】	ジュース おかし	ジュース おかし
30	もく	はくさいとぶたにくのとろ～りあんかけうどん エビとブロッコリーのバターしょうゆソテー オレンジ	むぎちや おかし	M おかし

～おいしい春がやってきた～ 「春のいのちをいただきます」・おいしく食べると心も育つ

進級おめでとうございます。子どもたちは、ようやく訪れた春に胸をときめかせていることでしょう。そんなワクワクした気分で、おいしい春を探しに出かけてみるのもよいですよ。スーパーにも近くの小道にもおいしい春は見つかります。春の色・香り・音などたくさんの春を見つけたら、みんなで一緒に味わってみよう!!

～園の目標栄養量～ 日本人の食事摂取基準

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー369kcal、たんぱく質18.9g
脂質14.7g、炭水化物44.2g、食塩相当量1.5g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー458kcal、たんぱく質18.3g
脂質12.7g、炭水化物70.7g、食塩相当量1.3g

～4月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー373kcal、たんぱく質20.8g
脂質18.1g、炭水化物31.7g、食塩相当量1.7g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー449kcal、たんぱく質18.0g
脂質15.3g、炭水化物59.6g、食塩相当量1.5g

朝ごはんは元気で 楽しく活動するための源!

朝ごはんは、1日のウォーミングアップのための大切な食事です。前日の夕食から翌日の朝食の時間までは約12時間。寝ている間でもエネルギーを消費しているので、朝起きたときの体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も頭も働き始め、排便もスムーズになります。

朝ごはんをしっかり食べて登園
しましょう。

おいしい絵本

「ぱくくん でーきた!」
作/にへいたもつ・絵/種村有希子(ポプラ社)

ごはんの時間、お肉も野菜も食べたくないといはなちゃんはいやいやいや!と手が進みません。するとフォークやスプーンが乗り物に変身し、運転手さんとともにお口に到着。ぱくっとしてみると...!?
食事の時間が楽しくなる絵本です。

おしらせ

未満児・以上児のおやつで、おかしを提供する日は基本、自然食品のおやつになりますが、果物やゼリーなど献立表記載とは違うものも提供する日があります。その時は変更のおたよりは配付しませんので、ご理解の程よろしくお願ひします。

●給食の取り置き時間について●

- ◎すみれ・ゆりぐみ…11時30分
- ◎ちゅうりつぶぐみ…12時
- ◎たんぼぼ、うめ、さくらぐみ…12時30分

衛生管理の都合上、ご理解の程お願ひします

○の日はごはんいりません