

食育だより

4月号

担当 集 ひかり

4月の食育目標

- | | |
|------------|----------------------|
| クラス・サイホージ | 新しい環境で楽しく食べる。 |
| クラス・トーキョー | 新しい環境でお友達や先生と楽しく食べる。 |
| クラス・ニューヨーク | 新しい環境での食事になれる。 |
| クラス・ロンドン | 先生やお友達と楽しく食事をする。 |
| クラス・パリ | 落ち着いた環境の中で食べる。 |

～給食室からのお願い～

- 朝ごはんは必ず食べて来るようにしてください。(朝おやつは未満児さん対象です)
- 3歳以上児は、お箸セット給食用コップをもたせてください。毎日持ち帰ります。
- 食物アレルギーのあるお子さまは早めにお知らせ下さい。アレルギー検査結果の提出をお願いします。



困ったことやわからないことなどありましたらお気軽にご相談ください。



給食室紹介

集 ひかり
日比 鮎美
森下 和子
宮本 景子



子供たちの身体と心の成長のために
給食にたくさんの栄養と愛情を込めて作りま
す！今年度もどうぞよろしくお願ひいたしま
す。

生活リズムを整えましょう

新年度が始まりました。新たな生活に慣れない
うちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが
不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況に
より早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思
いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を

設定し、生活リズムを整
えることは大切です。少しづ
つでいいので、できるところ
から始めてみましょう。





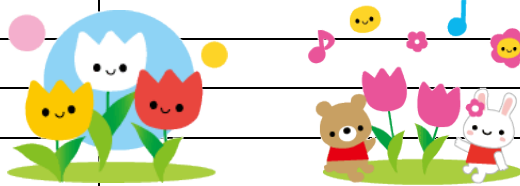
- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -

中央保育園 西方寺 給食だより [ミラネーゼ]



4月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	月	保育始め	牛乳 ビスケット	鮭のソテー焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 蒸しパン
2	火		牛乳 せんべい	鶏の味噌マヨ焼き 野菜の胡麻和え みそ汁	牛乳 シュガーバタートースト
3	水		牛乳 クラッカー	白身魚のパン粉焼き ホネチヂキ すまし汁	お茶 パナナ チーズ
4	木		牛乳 ビスコ	炒り鶏 野菜の磯和え すまし汁	ミルク マカロニあべかわ
5	金		牛乳 かりんとう	親子丼 春雨の酢の物 たくあん	牛乳 お好み焼き
6	土		牛乳 ビスケット	ちゃんぽん ごはん ふりかけ	果汁 パン
7	日				
8	月		牛乳 えびせん	カレーライス ｽﾞﾙｸﾞﾃｲﾗｸﾞ 漬け物	牛乳 ベジマフィン
9	火		牛乳 サブレ	レバーのみみじ和え みそ汁 果物	お茶 おにぎり
10	水		牛乳 パナナ	厚焼き玉子 れんこんきんぴら みそ汁	ミルク バタークリームサンド
11	木		牛乳 クッキー	肉じゃが 春雨ｸﾞﾗｸﾞ みそ汁	牛乳 きなこ蒸しパン
12	金		牛乳 チーズ	麻婆豆腐 ナムル 玉子スープ	牛乳 しょうゆ団子
13	土		牛乳 ビスケット	わかめうどん 手作りふりかけ ご飯	果汁 せんべい
14	日				
15	月		牛乳 小魚せんべい	魚のムニエル 野菜ソテー オニオンスープ	牛乳 クッキー
16	火		牛乳 丸ポーロ	回鍋肉 かきたま汁 果物	牛乳 カレーチーズラスク
17	水		牛乳 野菜パー	栄養揚げ 野菜サラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト せんべい
18	木		牛乳 ビスケット	豚の生姜焼き 千切りｷﾞﾈｯﾄ ﾄﾓﾄ みそ汁	ミルク ジャムサンド
19	金		牛乳 せんべい	中華丼 切干大根サラダ 中華スープ	牛乳 サモサ
20	土		牛乳 ビスコ	ピラフ みそ汁	果汁 ドーナツ
21	日				
22	月		牛乳 動物ヨーチ	肉団子ｽｰﾌﾟ 納豆和え わかめご飯	牛乳 黒糖ケーキ
23	火		牛乳 乾パン	筑前煮 酢の物 みそ汁	牛乳 ビザトースト
24	水		牛乳 パナナ	鶏の照り焼き 五目煮豆 みそ汁	お茶 チーズ 黒棒
25	木		牛乳 牛乳かりんとう	鯖の竜田揚げ ひじきサラダ すまし汁	ミルク あずき蒸しパン
26	金	お誕生会	牛乳 カステラ	お楽しみに…♪	牛乳 ケーキ
27	土		牛乳 せんべい	サンドイッチ 牛乳	牛乳 ビスケット
28	日				
29	月	昭和の日			
30	火	退位の日			



ごっくん期 (5~6ヶ月)

やわらかく煮てすりつぶしたもの

もぐもぐ期 (7~8ヶ月)

舌でつぶせる豆腐のかたさ

かみかみ期 (9~11ヶ月)

歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。