

4月の台所便り

縄瀬保育園

令和8年4月1日

別府 由香

4月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は10日(金)です

13・27.(月)	14・28(火)	1・15(水)	2・16(木)	3・17(金)	4・18(土)
揚げおかべ ポテトサラダ 人参の香味炒め 白菜の味噌汁	魚のみそ焼き 大根のから揚げ フロコリーの ごま和え 青さのすまし汁	鶏肉と大根の煮物 ゆで卵 新玉ねぎのサラダ 椎茸のみそ汁	魚の竜田揚げ 粉ふき芋 もやしの和え物 春キャベツのみそ汁	鶏肉の照り焼き 小松菜のサラダ 筍の炒め物 もずくの味噌汁	鶏そぼろ 混ぜご飯 じゃが芋の 味噌汁
麦茶 牛乳きな粉プリン	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 牛乳 南瓜入りがね	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 牛乳 果物(バナナ)
6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9・23(木)	24(金)・30(木)	11・25(土)
大豆と野菜のかき揚げ キャベツの即席漬け わかめの佃煮 えのきの味噌汁	鯖のごま照り焼き 和風南瓜サラダ 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁	豆腐ハンバーグ 大根サラダ スナップエンドウ 水菜のみそ汁	さばの塩焼き 豆苗の和え物 甘辛れんこん 南瓜の味噌汁	鶏のから揚げ アスパラの炒め物 人参のごま酢和え 筍と豆腐の味噌汁	牛丼 大根のみそ汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 牛乳 さくらもち	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳もち	麦茶 牛乳 小松菜のケーキ	麦茶 塩おにぎり

4月は新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって環境の変化による疲れが出やすい時期なので、体調管理には気をつけていきたいですね

生活リズムを整えるためには、

「朝起きたら太陽の光を浴びる」「毎日同じ時間に起きる・寝る」「朝食を摂る」が重要です
早起きして朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーを供給し、体温を上げ、活動的にしてくれます
胃腸を活発にし、便秘解消につながります

○社協園では、子どもたちが給食に親しみ、楽しく食事ができるように配慮しています

- ・季節を感じられるよう旬の食材を活用しています
- ・素材本来のおいしさを味わえるよう、化学調味料や添加物は極力使用していません
- ・和食を中心とし、地産地消や国産食材、調味料にこだわっています
- ・薄味を心がけ、かつお節やいりこ等から出し汁を取っています
- ・午後食(おやつ)は手作りが基本です
- ・主食・主菜・副菜・汁物を基本とした献立で、魚料理は青魚を多く取り入れ、汁物は味噌汁を中心に毎日提供しています
- ・そば・ピーナッツ・アーモンド・小麦粉・マヨネーズ・ケチャップは使用していません
- ・すみれ組はひとりひとり担任が声掛けし、量を聞いてお皿に盛り付けています
- ・ひまわり組はバイキング方式で、大皿に自分の食べられる量を自分で盛り付けていきます

※ひまわり組の子どもたちは慣れなくて、最初は多く盛ったり、こぼしたりすることもあるかもしれませんが、お友達を見たり、職員が声をかけたりしながら配膳を行っています

※今年度も安心・安全な給食づくりを目指し、子どもたちの健康につながるよう配慮していきたいと思っております