

給食だより

令和8年4月1日 三種たつのご保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

生きることの基本である『食』について、様々な体験や学びを通し、みんなで一緒に食べる喜びや食事に興味を持てるような関りを心がけ、子どもたちが元気で健康に大きく育つことを願い、おいしく楽しい食事・安心安全な食事・成長、発達に見合った食事を心がけ、食事の面からサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

よろしく
おねがいます!



食べることは元気のもと

食べることは、子どもたちが元気に育つために大切なことです。栄養が体をつくり、病気に負けない力を育てます。また、食事の時間は家族やお友達と楽しく過ごすチャンスです。みんな笑顔で食べることで、食べるのが好きになり、好き嫌いも少なくなっていくます。



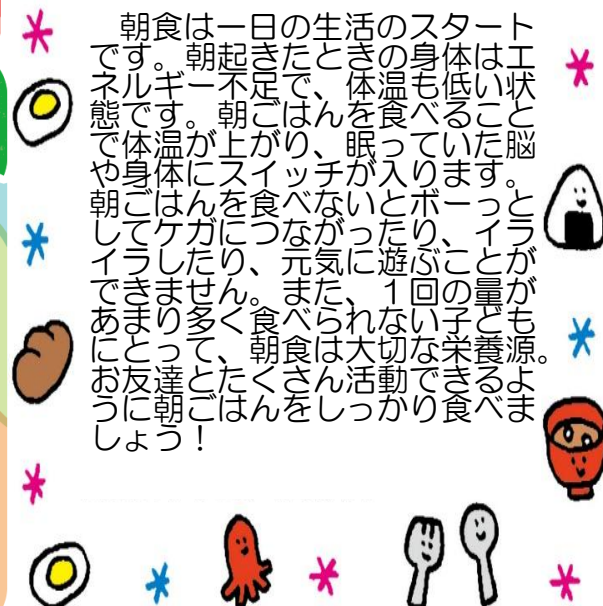
朝ごはんを食べよう!

おはしデビュー

おはしデビューは成長の一步。鉛筆のように持ち、上のおはしだけを動かすのがコツです。遊び感覚で楽しく練習し、好きな食べ物をつかめた達成感が、自立心や集中力を高めます。正しい持ち方を知ることで、食事の楽しさや意欲にもつながるでしょう。



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながる可能性があります。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるよう朝ごはんをしっかりと食べましょう!



4月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3 入園式	4
	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *すまし汁 *ホックフライ *添え野菜 *茎わかめソテー *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *すまし汁 *ホックフライ *添え野菜 *茎わかめソテー *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *ふりかけごはん *なめこの味噌汁 *手羽元のさっぱり煮 *野菜のチーズおほかね *パンプキンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> *ふわふわキーマカレー *コールスローサラダ *お茶 *ゼリー *福神漬 *ワッフル *お茶 	<ul style="list-style-type: none"> *小松菜のクリームパスタ *スープ *果物 *お菓子 *お茶
6	7	8	9	10お誕生会	11
<ul style="list-style-type: none"> *鮭ごはん *ニラたま汁 *肉じゃが *のり酢和え *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *マーボー丼 *わかめスープ *ひじきサラダ *シュウマイ 	<ul style="list-style-type: none"> *ちゃんぽん麺 *ミートボール *温野菜 *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *青菜の味噌汁 *ガリパタチキン *添え野菜 *切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> *スクランブルオムライス *コンソメスープ *たけのこ入りつくね *ポテトサラダ *フルーツポンチ *ロールケーキ *お茶 	<ul style="list-style-type: none"> *豚丼 *スープ *果物 *お菓子 *お茶
お菓子 お茶	お菓子 牛乳	アメリカンドック お茶	ヨーグルト	お菓子 お茶	お菓子 お茶
13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> *ハヤシライス *ごぼうサラダ *果物 *お茶 *福神漬 	<ul style="list-style-type: none"> *のりごはん *けんちん汁 *カラフルオムレツ *じゃこと油揚げの和え物 *ウインナー 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *玉ねぎの味噌汁 *筑前煮 *野菜のネバネバ和え *ハッシュドポテト 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *野菜スープ *塩から揚げ *添え野菜 *切り昆布煮 *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *豆腐の味噌汁 *鮭のコーンマヨ焼き *7品目サラダ *れんごんの金平 *アップルケーキ *お茶 	<ul style="list-style-type: none"> *煮込みうどん *果物 *お菓子 *お茶
お菓子 牛乳	蒸しパン お茶	お菓子 ゼリー	お菓子 お茶	お菓子 お茶	お菓子 お茶
20	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> *肉うどん *ミニ春巻き *ブロッコリー *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *ワンタンスープ *鶏肉のマーマレード焼き *添え野菜 *ひじきの炒り煮 	<ul style="list-style-type: none"> *三色丼 *大根の味噌汁 *春雨サラダ *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *すまし汁 *プルコギ *ほうれん草とちくわのナムル *さつま芋サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *もやしの味噌汁 *煮魚(かれい) *炒り玉子和え *ころころ五目煮 	<ul style="list-style-type: none"> *ガバオ風ライス *スープ *果物 *お菓子 *お茶
ごまトースト お茶	お菓子 お茶	ツナコーンパン お茶	お菓子 牛乳	お菓子 お茶	お菓子 お茶
27	28	29	30	きゅうしょく ことしもおたのしみに	
<ul style="list-style-type: none"> *わかめごはん *酸辣湯スープ *ヤンニョムチキン *温野菜 *マカロニサラダ *果物 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *さつま芋の味噌汁 *焼き魚(さば) *野菜のなめたけ和え *ごぼうの甘辛揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *豆乳スープ *キャベツバーグ *水菜のツナ和え *大根の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *豆乳スープ *キャベツバーグ *水菜のツナ和え *大根の煮物 		
お菓子 お茶	マドレーヌ 牛乳	昭和の日	お菓子 お茶		

* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。