



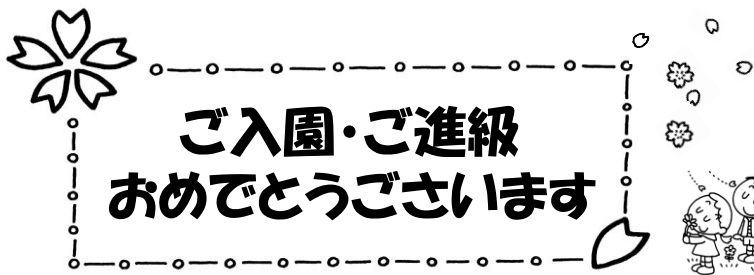
令和2年

4月 きゅうしょくだよ!



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
4	土	入園式			
6	月	カレーライス・福神漬け・バナナ	・ビスケット ・リンゴジュース	・せんべい ・牛乳	・せんべい
7	火	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・オニオンスープ	◎お麩ラスク ・ミルク	・クラッカー ・牛乳	・スナックパン
8	水	マーボー豆腐丼・ポテトサラダ・いちご・コーンわかめスープ	◎プレーンクッキー ・牛乳	・ビスコ ・ミルク	・黒ボー
9	木	パン・コロッケ・千キャベツ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	◎ヨーグルト和え	・白せんべい ・ミルク	・ゴマビス
10	金	卵チャーハン・ツナサラダ・バナナ・中華スープ	・せんべい ・ココアミルク	・ボーロ ・牛乳	・プチシュー
11	土	切り干し大根ご飯・じゃが芋のそぼろ煮・オレンジ・えのきのみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット	
13	月	枝豆と塩昆布のご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・バナナ・けんちんみそ汁	◎若草ケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
14	火	麦ごはん・魚フライマトソース・千キャベツ・オレンジ・豆腐のみそ汁	◎ベイクトポテト ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・あんぱん
15	水	パン・鶏肉の甘酢あん・フライドポテト・バナナ・ABCスープ	◎にんじんクッキー ・牛乳	・ビスコ ・ミルク	・動物カステラ
16	木	ごはん・八宝菜・ギョーザ・いちご・コーン卵スープ	◎黒蜜トースト ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・ごまビス
17	金	春の鮭ご飯・ちくわのかき揚げ・オレンジ・焼き麩のすまし汁	・しるこサンドクラッカー ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・ドーナツ
18	土	そぼろ混ぜご飯・マカロニサラダ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・スナックパン	・せんべい	
20	月	パン・ミートボールのトマトスパゲティ・ミモザサラダ・いちご・青菜のミルクスープ	◎トッピングロールケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
21	火	麦ごはん・豆腐ハンバーグ・切り干し大根の煮物・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	◎ジャムサンド ・ミルク	・ボーロ ・牛乳	・サンドクラッカー
22	水	たけのこご飯・魚の菜種焼き・バナナ・キャベツのみそ汁	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク	・クッキー
23	木	ふりかけご飯・人参と鶏肉のかき揚げ・お浸し・オレンジ・豆腐とえのきのみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・クリームパン
24	金	お弁当	◎フルーチェ	・せんべい ・乳酸菌飲料	・スナックパン
25	土	パン・五目ラーメン・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ	・ミニドーナツ	・ビスケット	
27	月	菜めし・五目卵焼き・揚げじゃが芋の甘からめ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	◎オレンジケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
28	火	パン・エビフライ・フライドポテト・チーズ入り野菜サラダ・いちご・イタリアンスープ	・かしわもち	・ビスコ ・牛乳	・しるこサンド棒
29	水	昭和の日			
30	木	卵としらすのご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・バナナ・豆腐のすまし汁	◎ごまクッキー ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・クロワッサン



だんだんと暖かくなり、春らしくなってきました。
 新しいお友達を迎え、新しいクラスでの生活のスタートです。
 新入園児にとって保育園での生活は、大勢の友達との集団生活や、みんなと一緒に食べる給食など、新しいことの連続です。
 こうした生活に慣れるまでの間は、多少なりともストレスがかかるものです。家庭でも食欲が低下するなどの影響がでるかもしれませんが、でも、これも園での生活に慣れてくるまでの一時的なもので心配されることはないでしょう。
 すみれ楽園では、行事食や、野菜の栽培・クッキングなど様々な食に関する体験を通じて、食への興味を持てるような環境づくりをしています。
 子供たちの「おいしい」が聞けるよう、給食室でも安全でおいしい給食づくりを心がけます。

朝ごはんを食べよう

元気に1日のスタートが切れるよう、朝ごはんを食べて登園しましょう。
 朝食をとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に保つ働きをしてくれるのは、食べ物だけです。
 たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。

①パワーの源
主食

ごはん、パン
麺類 など

②筋肉や血の源
主菜

目玉焼き、焼き魚
ハム など

③体の調子を
整える
副菜

野菜サラダ、お浸し
果物 など

④汁物・飲み物

みそ汁、スープ
牛乳 など

早寝

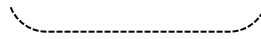
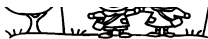
早起

朝ごはん

①~④がそろった朝ごはんが食べら



1年間よろしくお願ひします。



れると良いですね。



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय