



令和6年  
4月

# きゅうしょくだより



◎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~)
1	月	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・ポテトチップス ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
2	火	卵チャーハン・春雨サラダ・えのきのすまし汁	・チーズあられ ・ココアミルク	・クラッカー ・牛乳
3	水	昆布ご飯・ツナじゃが・お浸し・豆腐のみそ汁	・せんべい ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
4	木	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・バナナ・コーンポテトスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・ポーロ ・ミルク
5	金	入園式		
6	土	しょうゆスパゲティー・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・わかめスープ	・サンドクラッカー	・せんべい
8	月	カレーライス・ツナサラダ・バナナ	・動物ビスケット ・りんごジュース	・白せんべい ・ミルク
9	火	パン・コロッケ・ブロッコリーとツナのサラダ・オレンジ・コーン卵スープ	◎スコーン ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
10	水	ふりかけご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・バナナ・豆乳みそ汁	・えびせん ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
11	木	パン・ミートスパゲティー・野菜サラダ・玉ねぎと青菜のスープ	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
12	金	パン・クリームシチュー・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ	・せんべい ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
13	土	ツナとはんぺんのご飯・コロコロサラダ・オレンジ・青菜のみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット
15	月	ご飯・洋風肉じゃが・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	・クッキー ・バナナミルク	・ウエハース ・ミルク
16	火	パン・かき揚げうどん・ブロッコリーサラダ	・ゼリー	・クラッカー ・牛乳
17	水	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・ポパイスープ	◎お麩ラスク ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
18	木	たけのこご飯・じゃが芋ウインナー天・焼き麩のすまし汁	・さやえんどうスナック ・いちごミルク	・白せんべい ・ミルク
19	金	パン・ピザバーグ・シーザーサラダ・いちご・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・せんべい ・牛乳
20	土	焼きうどん・お浸し・オレンジ・油揚げのみそ汁	・ミニドーナツ	・せんべい
22	月	パン・チキンカツ・野菜たっぷりサラダ・じゃが芋のみそ汁	◎ふりかけおにぎり	・白せんべい ・ミルク
23	火	中華風炊き込みご飯・シルバーサラダ・オレンジ・野菜スープ	・ヨーグルト	・クラッカー ・牛乳
24	水	春の鮭ご飯・鶏肉とじゃが芋の甘がらめ・ほうれん草のおかか和え・豆腐のみそ汁	・チーズあられ ・ココアミルク	・ウエハース ・牛乳
25	木	お弁当	◎フルーチェ	・ポーロ ・ミルク
26	金	カレーチャーハン・マカロニサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ごまビス ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
27	土	枝豆と塩昆布のご飯・青菜とソーセージのソテー・オレンジ・豆腐のすまし汁	・おととと	・ビスケット
29	月	昭和の日		
30	火	パン・スパゲティーのそばろあんかけ・野菜サラダ・オレンジ・豆腐のスープ	・ベジタべる ・いちごミルク	・白せんべい ・ミルク

## ご入園・ご進級

おめでとうございます



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てくださいね。  
すみれ楽園では生きることの基本である食について、行事食や野菜の栽培など様々な食に関する体験や学びを大切にしています。給食室では子供たちの「おいしい」が聞けるよう安全でおいしい給食づくりを心がけています。  
1年間どうぞよろしく願いいたします。



## 朝ごはんを食べましょう

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

## ごはんのみそ汁

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。  
※リジン…食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。

★0歳児：4/8のカレーは、豚肉と野菜の煮物とすまし汁に変更します。4/10の鮭とポテトのカレーマリネは、マリネに変更します。4/26のカレーチャーハンは、チャーハンに変更します。  
★未満児：4/9のスコーンは、チョコチップがはいりません。