

# 4 給食だより

## 目標 みんなで楽しく食べよう

ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しいクラス、新しいお友達、そして新しい環境でワクワク、ドキドキの毎日がスタートします。園ではお友達と楽しく食事をするを通して、成長と健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品や味を体験し、望ましい食習慣を身につけていけるようお手伝いできればと思っています。また好き嫌い等不安もあるかと思いますが、お友達と一緒に楽しく食べる中で、少しずつ何でも食べられるようになってほしいと思っています。

給食室からは、毎月給食だよりを発行しています。その日の献立や主な食材も記載していますので、アレルギー等で除去が必要なお子様はご相談ください。玄関入り口に当日の給食を展示していますのでご覧ください。  
※年長児の分量です。

5日(金)の給食は、ジャムサンド・(乳児)天ぷら、(幼児)野菜天・バナナ・牛乳です。3時にはお菓子とカルピスをいただきます。

## おやつ

3時におやつと牛乳、カルシウム補給の為、煮干をいただきます。乳児組は10時にも牛乳をいただきます。手作りおやつもお楽しみに！

- 幼児組さんは月に一度、自分でおにぎりをにぎります。園で収穫出来た旬の収穫物を具材にも取り入れ、自分で作って食べる楽しみを味わってほしいと思います。
- ちくわを蒸していただきます。海に面し自然に恵まれた舞鶴。新鮮な魚もすぐそばで見られる環境の中で、魚から作られた食べ物を知り、栄養補給や咀嚼力をつけたいと思います。

## お知らせとお願い

乳児クラス・幼児クラスともに、完全給食です。離乳期のお子様には各段階に応じた離乳食を提供します。

- ☆ コップ・お箸等は、毎日きれいに洗って持ってきて下さい。
- ☆ 乳児クラスのスプーン・フォークは園で用意しますのでコップのみご持参下さい。

## ★★★ お弁当の日 ★★★

年間3回程度、予定しています。実施月はお便り等でお知らせしますのでよろしくお願い致します。

## お誕生会 23日(火)

その月に誕生されたお子さまを季節に合わせたご馳走でお祝いします。コップ・お箸等(幼児組)は必要です。

# こんだてひょう

R6年度  
相愛こども園

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	エネルギー (Kcal)
月	8 22	ご飯 照り焼きチキン ごま酢和え みそ汁 F	米/鶏肉/きゅうり・人参・キャベツ・ちくわ・ごま/ じゃが芋・玉葱・豆腐・油揚げ・カットわかめ/オレンジ	菓子	588
火	9	マーボー豆腐丼 チンゲン菜のスープ F	米・豆腐・豚挽肉・生姜・人参・玉葱・しめじ・ニラ/ チンゲン菜・玉葱・じゃが芋/バナナ	★麩のラスク	575
水	10 24	ご飯 豚肉の和風炒め 若草和え すまし汁 F	米/豚肉・りんご・ごま/キャベツ・人参・かにかま かつお節/大根・玉葱・えのき・ねぎ/オレンジ	菓子	533
木	11 25	カレーライス Fヨーグルト和え	米・牛肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース/ バナナ・みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・スキムミルク	菓子 ★マシュマロサンド	624
金	12 26	ご飯 鯖のみそマヨ焼き 春キャベツのお浸し 法蓮草のすまし汁 F	米/鯖/春キャベツ・人参・しめじ・きぬさや/玉葱 法蓮草・干椎茸・豆腐/オレンジ	菓子	513
月	15	ご飯 ハンバーグ 小松菜とえのきの中華和え もやしのスープ F	合挽肉・玉葱・しいたけ・卵/小松菜・えのき・かにかま ごま/豆腐・かまぼこ・もやし・ニラ・コーン缶/バナナ	菓子	602
火	16 30	親子うどん F盛り合わせ	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・油揚げ・人参・椎茸 法蓮草/バナナ・オレンジ	★若布おにぎり ★蒸しちくわ	571
水	17	ご飯 F 豚肉のチンジャオロース ポテトサラダ いら玉汁	米/オレンジ/豚肉・生姜・筍・人参・ピーマン にんにく/じゃが芋・人参・さつまいも・きゅうり・ハム/ キャベツ・ニラ・玉葱・卵	菓子	636
木	18	パン ビーフシチュー スパサラ ヤクルト	パン/牛肉・人参・玉葱・じゃが芋/スパゲティ・人参 きゅうり・ハム/ヤクルト	菓子	516
金	19	ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 F	米/鯖/きゅうり・人参・カットわかめ・みかん缶・ごま/ かぼちゃ・しめじ・玉葱・ねぎ・平天・豆腐/バナナ	菓子	599
誕生日会 23日 (火)		～春ランチ～ たけのこご飯 豆腐バーグ 磯風味フライドポテト 花麩のすまし汁 F	米・たけのこ・人参・油揚げ・きぬさや・さくらでんぶ 卵/豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・卵/ポテト・青のり/花麩 かにかま・ねぎ/いちご	お楽しみ	-

エネルギー表記は、3～5歳児の栄養給与量(昼食・おやつを含む)です。昼食及びおやつで栄養所要量の45%を給与する。

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りは★印記載。

## 食育

園の畑では四季を通して野菜や果実を育てています。育つ過程を観察しながら、採れたての野菜を給食でいただきます。園児全員で関わることにより、食への関心や感謝の心が育ってほしい、という思いを職員全体で食育につなげていきたいと思っています。現在、えんどう豆・玉葱・じゃが芋を植えています。また、みかんと柿の木もあり毎年収穫出来、旬の野菜やくだものを給食でいただけるので、子ども達も関心を持つ事が出来るようになります。菜園での様子を是非ご家庭でも話題にいただき、楽しんでください！

本年度の給食業務は「栄養士佐藤」・「調理師坂本」・「調理師長宗」・「調理員宮本」・「調理員吉田」が担当します。安全でおいしい給食作りを心がけ、楽しい食事の時間が作れるようにしたいと思っています。「おいしい!」「また作って!」の声が聞けるように頑張ります。

どうぞよろしく  
お願いします!

