

# 給食だより 令和2年度 4月号 同胞保育園



入園・進級おめでとうございます！

新年度がいよいよ始まり、新しいお部屋や生活に心が躍ってしまうお友達や、緊張しているお友達もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。

## 「食べる時のやくそく」きちんと守って、いただきます！



食べる前には手をあらおう！

あいさつをきちんとするとときもちいいね！



いただきます！

ごちそうさま！

にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみよう！



食べてすぐうごく、おなかビックリするよ。



しせいよく食べよう！



## 給食について

- ◎3歳未満児・・・午前・午後のおやつを含む完全給食です。
- ◎3歳以上児・・・副食と午後のおやつは給食提供されますが、主食(ご飯)が必要です。



ご飯は保温庫に入れますので、アルミ、またはステンレス製のお弁当箱を使用してください。



ご飯量はお子様の食欲・体調等を考慮し、適量を入れて下さい。

ご飯にふりかけをかけたり、菓子パンを持たせるのはやめましょう。

ご飯は衛生管理面から、当日炊飯したものを持参するよう努めて下さい。

- ◎毎週土曜日は麺類の日となっております。白ご飯は不要です。
- ◎お誕生会等の行事食の日はご飯も提供となっておりますので、白ご飯は不要です。
- ◎スプーンマークの日はスプーン持参をお願いしています。
- ◎★マークのついているおやつは、手作りおやつです。



16日はお誕生会なので白ご飯はいりません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 水	鶏の唐揚げ もやしの三杯酢和え とりにく もやし にんじん コーン 味噌汁 とうふ こまつな えのき なめこ	牛乳 ゼリー ビスケット	16 木	<b>お誕生会</b> 五目ご飯 出し巻卵 チキンカツ マカロニサラダ あおさ汁 果物	牛乳 ケーキ
2 木	八宝菜 ぶたにく きゃべつ いか たけのこ しいたけ さやえんどう スーミータン コーン ハム たまねぎ パセリ たまご	牛乳 ★ココアケーキ	17 金	すき焼き風 ぎゅうにく はくさい えのき にんじん こんにゃく しいたけ あつあげ 船場汁 さけ だいこん にんじん さといも とうふ	牛乳 ★揚げパン
3 金	レバーかりんとう シルバーサラダ レバー ぎゅうにゅう はるさめ きゅうり にんじん ハム コンソメスープ キャベツ セロリ たまねぎ にんじん	牛乳 ★たこ焼き	18 土	わかめうどん うどん たまご にんじん わかめ たまねぎ はねぎ 白和え ほうれんそう ごぼう こんにゃく にんじん	麦茶 おにぎり
4 土	野菜ラーメン ぶたにく きくらげ きゃべつ もやし にんじん ねぎ 焼き餃子 ぎょうざ	麦茶 おにぎり	20 月	ハヤシライス ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース ミモザサラダ ブロッコリー キャベツ きゅうり ハム たまご	牛乳 ★さくさくクッキー
6 月	親子丼 とりにく たまご たまねぎ にんじん しいたけ みつば カミカミサラダ だいず いりこ さつまいも えだまめ コーン	牛乳 ★きなこ団子 (未満児はマカロニきな粉)	21 火	豆腐のふんわり天 人参の土佐酢和え とうふ にんじん もやし コーン 味噌汁 だいこん とうふ うすあげ はねぎ	牛乳 ★フルーツポンチ
7 火	魚のマヨネーズ焼き キャベツの和え物 しろみさかな パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー さつま汁 さつまいも とりにく ぶかねぎ だいこん ごぼう	牛乳 ★おからマフィン	22 水	魚のめんたい焼き 青菜の和え物 しろみさかな もやし にんじん こまつな コーン なめこ汁 とうふ なめこ はねぎ	牛乳 ★ミニドッグ
8 水	メンチカツ 大根の酢の物 メンチカツ だいこん キャベツ ツナ にんじん ブロッコリー 吉野汁 とうふ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	牛乳 ★スイートポテト	23 木	ミートボールの酢豚風 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きくらげ 中華スープ たまご とうふ もやし わかめ	牛乳 ★ツナサンド
9 木	魚の味噌漬け焼き 焼きピーマン さけ ピーマン ぶたにく にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ かきたま汁 たまご とうふ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	牛乳 ★じゃこトースト	24 金	鶏のレモン風味揚げ ブロッコリーの和え物 とりにく にんにく ブロッコリー にんじん コーン ツナ キャベツ かいのこ汁 だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ	牛乳 バナナ せんべい
10 金	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやえんどう そうめん味噌汁 そうめん たまねぎ だいこん うすあげ	牛乳 バナナ ビスケット	25 土	焼きそば ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 味噌汁 たけのこ うすあげ わかめ	牛乳 ゼリー ビスケット
11 土	<b>保護者会</b> <b>パン給食</b>		27 月	カレーライス とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス かにかま	牛乳 ★麩ラスク
13 月	中華丼 ぶたにく いか はくさい たまねぎ にんじん きくらげ 春巻き はるまき	麦茶 ★いちご ヨーグルト	28 火	魚の素焼き ひじきの煮物 さけ ひじき にんじん あつあげ しらたき 豚汁 ぶたにく だいこん さといも ごぼう しょうが	牛乳 りんご 焼きプリンタルト
14 火	クリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり チーズ ツナ	牛乳 ★ふくれ菓子	30 木	ハンバーグ スパゲティサラダ ハンバーグ きゅうり レタス チーズ にんじん ツナ オニオンスープ たまねぎ キャベツ ピーマン ベーコン	牛乳 ★人参ケーキ
15 水	きびなごさくさく揚げ 切り干し大根の煮物 きびなご きりぼしだいこん にんじん うすあげ きぬさや 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのき わかめ ねぎ	牛乳 オレンジ せんべい			

