給食だより

令和２年４月１日
二川目保育園

日	曜	献立名 3歳以上児・3歳未満児（未満児主食）	献立名 乳児（中期～後期）（主な材料）	主な材料	おやつ 3歳以上児 3歳未満児	おやつ 乳児
1	水	**入園・進級を祝う会** サケフライ ひき昆布煮 すまし汁 いちご （ごはん）	米 鮭 ブロッコリー 人参 トマト	鮭 卵 ピクルス ブロッコリー 昆布 人参 さつま揚げ	赤 飯 麦 茶	かゆ
2	木	スコッチエッグ 切干大根煮 みそ汁 パイン缶 （ごはん）	米 豚肉 キャベツ 人参 豆腐 トマト	ひき肉 玉ねぎ うずら卵 切干大根 人参 さつま揚げ	フルーツヨーグルト 麦 茶	かゆ
3	金	里いもと生揚げの煮物 カリカリ納豆 みそ汁 みかん缶 （ごはん）	米 豚肉 里いも ブロッコリー 人参	豚肉 人参 たけのこ 里いも 納豆 天かす たくあん	ゼ リ ー 麦 茶	かゆ
4	土	チキンカレー スパゲッティサラダ 福神漬 牛乳 バナナ （ごはん）	米 鶏肉 じゃがいも 人参 バナナ	鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 海藻 きゅうり エビ	お か し 麦 茶	かゆ
6	月	スペイン風オムレツ きんぴらごぼう みそ汁 キウイ （ごはん）	米 豆腐 人参 じゃがいも トマト	卵 ウインナー じゃがいも 人参 ごぼう しらたき	ヨーグルト 麦 茶	かゆ
7	火	肉じゃが 3色なます わかめスープ パイン缶 （ごはん）	米 豚肉 じゃがいも 大根 人参	じゃがいも ひき肉 糸コン 人参 大根 きゅうり	アメリカンドッグ ミ ル ク	かゆ
8	水	サバの竜田揚げ キャベツの甘酢あえ すまし汁 黄桃缶 （ごはん）	米 さつまいも 豆腐 ブロッコリー トマト	サバ しょうが さつまいも キャベツ 人参 きゅうり	いよかん 麦 茶	かゆ
9	木	高野豆腐の含め煮 切干のしらあえ みそ汁 みかん缶 （ごはん）	米 高野豆腐 豚肉 ほうれん草 人参	高野豆腐 ひき肉 ネギ 人参 切干大根 ほうれん草 豆腐	たけのこごはん 麦 茶	かゆ
10	金	たらの卵とじ れんこんのきんぴら みそ汁 バナナ （ごはん）	米 たら 豆腐 人参 バナナ	たら 豆腐 ネギ 卵 れんこん 人参 ごま	ナイスステック ミ ル ク	かゆ
11	土	エビカレー ツナサラダ 福神漬 牛乳 オレンジ （ごはん）	米 ツナ 人参 じゃがいも オレンジ	エビ 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり ツナ	お か し ミ ル ク	かゆ
13	月	ひじき入り厚焼き卵 たらこスパゲッティ すまし汁 黄桃缶 （ごはん）	米 人参 鶏肉 トマト 豆腐	卵 ひじき ひき肉 玉ねぎ サラスパ たらこ ネギ	プ リ ン 麦 茶	かゆ
14	火	すき焼き風煮 わかめの酢の物 みそ汁 みかん缶 （ごはん）	米 牛肉 豆腐 白菜 人参	牛肉 焼き豆腐 春菊 ネギ わかめ きゅうり しらす	じゃじゃめん 麦 茶	かゆ
15	水	きすの天ぷら かぼちゃサラダ みそ汁 キウイ （ごはん）	米 きす さつまいも 人参 かぼちゃ 豆腐	きす さつまいも トマト かぼちゃ きゅうり 人参	い ち ご ミ ル ク	かゆ
16	木	豆腐入りいが蒸し ブロッチーサラダ 昆布スープ バナナ （ごはん）	米 豚肉 豆腐 トマト ブロッコリー	ひき肉 豆腐 玉ねぎ もち米 ブロッコリー チーズ ちくわ	なべっこだんご 麦 茶	かゆ
17	金	ポパイ丼 ポテトサラダ みそ汁 パイン缶 （ごはん）	米 大根 人参 白身魚 ほうれん草	卵 ほうれん草 おいなり君 じゃがいも ハム きゅうり	シュークリーム ミ ル ク	かゆ
18	土	チキンカレー もやしサラダ 福神漬 牛乳 オレンジ （ごはん）	米 鶏肉 じゃがいも 人参 わかめ	鶏肉 人参 じゃがいも もやし わかめ 鶏肉 人参	お か し 麦 茶	かゆ
20	月	ココット蒸し マカロニサラダ ポタージュスープ キウイ （ごはん）	米 豚肉 ブロッコリー トマト 人参	卵 ひき肉 玉ねぎ 人参 マカオに きゅうり ハム	ヨーグルト 麦 茶	かゆ
21	火	チンジャオロースー 具だくさんナムル 卵スープ みかん缶 （ごはん）	米 豚肉 ほうれん草 トマト 人参	豚肉 ピーマン たけのこ もやし ほうれん草 パプリカ	パンせんべい カルピス	かゆ
22	水	**お誕生会** パエリア フライ 菜の花スパ サラダ ゼリー	米 鶏肉 キャベツ ブロッコリー 人参	鶏肉 いか えび パプリカ ポテト 菜の花 ベーコン	苺ロールパン ミ ル ク	かゆ
23	木	豆腐ツナコロッケ たらこあえ みそ汁 パイン缶 （ごはん）	米 豆腐 鶏肉 人参 トマト キャベツ	豆腐 ひき肉 ツナ 玉ねぎ 大根 人参 ネギ たらこ	ミルクゼリー 麦 茶	かゆ
24	金	ちくわの納豆はさみ揚げ 大根サラダ みそ汁 黄桃缶 （ごはん）	米 納豆 大根 人参 豆腐 麩	ちくわ 納豆 トマト 大根 人参 きゅうり ツナ	じゃがバター 麦 茶	かゆ
25	土	ひき肉カレー バンバンジーサラダ 福神漬 麦茶 バナナ （ごはん）	米 豚肉 人参 バナナ 里いも	ひき肉 玉ねぎ 人参 鶏肉 きゅうり もやし	お か し ミ ル ク	かゆ
27	月	洋風厚焼き卵 ナポリタン 野菜スープ キウイ （ごはん）	米 鶏肉 トマト 人参 キャベツ	卵 ひき肉 人参 玉ねぎ サラスパ ベーコン ピーマン	プ リ ン 麦 茶	かゆ
28	火	鶏肉とレバーのみそ炒め レタスなます かき玉汁 パイン缶 （ごはん）	米 レバー 鶏肉 かぼちゃ わかめ	鶏肉 レバー ピーマン レタス しらす 卵 わかめ	フレンチトースト ミ ル ク	かゆ
30	木	けんちん煮 シルバーサラダ みそ汁 黄桃缶 （ごはん）	米 豚肉 里いも 人参 大根	豚肉 豆腐 ごぼう 里いも 春雨 きゅうり ハム 卵	い ち ご ミ ル ク	かゆ

★4月22日（水）は、4月生まれのお子さんのお誕生会です。
当日のお弁当は保育園で準備いたします。

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しい年度がスタートしました。子どもたちは少し緊張しながらも、新しい環境に慣れようと必死に過ごしています。

園では、毎日みんなと元気に遊んで欲しいと思います！

その第一歩は朝ごはん！朝ごはんはしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

食事の時間を決めましょう！

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要です。幼児は、体の成長が著しいのに対して１回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の３食に午前または午後のおやつをプラスした、１日４～５回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり、夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは毎日同じ時間帯にきちんと食事をとることです。不規則な食事やだらだら食べは、体調を崩したり、機嫌が悪くなるだけでなく虫歯や肥満にもつながります。

手洗いできているかな？

離乳食の頃から流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で！」が大好きな１歳児なら、プッシュ式の液体せっけんで、手のひらをごしごし、パーを開いて伸ばした指を組んでごしごし、手の甲をごしごしと楽しみながら習慣にしましょう。大きな子供たちは手首や爪先、親指を握ってのくるくる洗いも加えましょう。

食べる前の手洗い、おうちでもできていますか？感染症予防はまずは手洗いからですね！