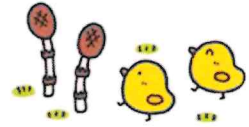


しょくじだより



進級・入園 おめでとうございます！ きゅうしょくです。

大津保育園の給食は、手作りで安全な給食づくりを心がけています。

毎月しょくじだよりを発行します。おたよりでは、給食献立やクッキング、おたのしみ弁当の日や保育園の情報を載せています。また、毎日の給食を玄関のサンプルケースに置いてあります。お子さんと一緒に見て、話題にしたり、夕食のメニューと重ならないように参考にしてください。

子どもたちが給食を楽しみに登園してもらえるよう、栄養はもちろん、行事食や色々なイベントを計画しています。ご意見・ご要望等ありましたらお気軽にお聞かせください。

子どもたちの「おいしかったよ」「またつくってね」の言葉を励みにがんばります。

給食 吉本 清水 山下



給食からの
おねがい

遠足

持ち物、注意事項等のお知らせが
出ますのでご覧ください。（年3回）

園外保育（おにぎりの日）

おにぎり、水筒、お手拭き、敷物を
リュックに入れて持ってきてください。
（年9回）

おたのしみ弁当

毎月実施します。空の弁当箱を包みに
入れて持参してください。
（ふじ・つばき・さくら・うめ）



朝食 のすすめ

1, 栄養のバランス

ご飯・パン・麺

卵・肉・魚

野菜・果物

この三種類が揃った朝食が理想的です。

前日の夕飯を多めに作っておいたり、おにぎりやホットケーキ、切った野菜などを冷凍ストックしておくなどすると時短になっておすすめです。

2, 子どもが 食べてくれるもの

栄養のバランスのとれた理想的な朝食よりも、子どもが食べやすく難しく食べられるものが1番です。

主食+おかずという形にとらわれず、ごはん+そばや炒り卵を混ぜたり、トーストにツナやウインナーをのせたり、わかめおにぎりしか食べないならそれでも良しです。

子どもも保護者も無理なく続けられる朝食にしましょう。

3, 必ず何か食べる

朝食には体も脳も目覚めて活動的に遊べる効果があります。

どうしても食べてくれない場合は菓子パンでもいいので何か食べてから登園しましょう。

（菓子パンは血糖値の急上昇で体がだるくなったり、肥満にもつながります。可能なら食パンにジャムから始めて少しずつ菓子パンをやめられるようにしていきましょう。）

おすすめ朝食レシピ

ツナ昆布おにぎり

材料

ごはん 300g

ツナ缶 1缶

塩昆布 大さじ2

ごま油 小さじ1

作り方

ツナ缶の汁気をしっかりきってから、全てを混ぜるだけです。

お好みで冷凍むき枝豆や炒り卵を入れるとさらにおいしいです。



朝食について気になること、心配なこと、相談したいことがあれば気軽に給食員に声をかけてください。





献立表



令和8年度4月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	
1	水	ビスケット	5月からクッキングを計画しています。 お楽しみに！	米飯 カラフルミートローフ フライドポテトの塩昆布和え しいたけと白菜のスープ パナナ	自家製マシュマロヨーグルト	
2	木	乳酸菌飲料		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き 春雨サラダ オニオンスープ オレンジ	スノーボール	
3	金	バナナ		米飯 魚のごまネギ味噌焼き ちくわとキャベツの和え物 けんちん汁 甘夏みかん缶	ツナと枝豆のお手軽パン ジョア	
4	土			入園式		
6	月	ビスケット		ハヤシライス みそドレッシングサラダ パナナ	チーズクッキー ジョア	
7	火	乳酸菌飲料	五目寿司 ちくわのカレー揚げ 納豆サラダ かまぼこのすまし汁 ミニゼリー	バナナケーキ		
8	水	バナナ	米飯 ひじきの豆腐ハンバーグ フレンチポテトサラダ 春雨スープ チーズ	自家製黄桃ヨーグルト		
9	木	野菜&フルーツ ジュース	米飯 魚フライオーロラソース いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	フルーツボンチ		
10	金	ビスケット	おたのしみ弁当			
11	土		土曜給食			
13	月	乳酸菌飲料	みそラーメン マゼドアンサラダ パナナ	ぱりぱりピザ		
14	火	ビスケット	米飯 魚の竜田揚げ コールスローサラダ 切り干し大根のみそ汁 甘夏みかん缶	お菓子屋さん		
15	水	バナナ	米飯 タンドリーチキン ごぼうのサラダ 五色スープ オレンジ	カントリークッキー ジョア		
16	木	りんごジュース	ウインナーロールサンド いちごジャムサンド 大豆とひじきのサラダ ブロッコリー 大根のスープ ミニゼリー	たまご蒸しパン		
17	金	ビスケット	米飯 はんぺんフライ いんげんのおかかあえ 肉じゃが チーズ	フレンチトースト 牛乳		
18	土		土曜給食			
20	月	野菜&フルーツ ジュース	カレーうどん ブロッコリーのごまみそ和え パナナ	じゃがいもとしらすのおやき 牛乳		
21	火	ビスケット	米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 菜の花サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 甘夏みかん缶	ドロップクッキー 自家製飲むヨーグルト		
22	水	バナナ	米飯 油淋鶏 もやしサラダ 具だくさんみそ汁 オレンジ	菓子		
23	木	ミレーフライ	園外保育			
24	金	乳酸菌飲料	アンパンマンランチ			
25	土		土曜給食			
27	月	バナナ	カレーピラフ コーンフレークチキン 枝豆 ポトフ オレンジ	プリンケーキ		
28	火	乳酸菌飲料	米飯 鉄ふりかけ ツナとニラの卵焼き おいなりさんサラダ わかめのみそ汁 甘夏みかん缶	4月おたんじょうびケーキ 菓子		
30	木	ビスケット	米飯 ささみフライのりんごソースがけ 切り干し大根のツナマヨ和え たまねぎのみそ汁 パナナ	きなこサブレ 牛乳		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	524	18.6	16	226	2	150	0.27	0.28	24	5.2	1.9
目標量	574	23	16	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	91	81	100	87	87	67	123	78	133	144	119
3才未満児	453	14.7	12.7	221	1.6	121	0.22	0.24	22	4.4	1.6
目標量	462	18.5	12.8	212	2	188	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	98	79	99	104	80	64	110	86	122	133	114

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

おたのしみ弁当 10日(金)



毎月おたのしみ弁当の日があります。給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。(もも・たんぽぽはいりません)