

平成30年度 4月 ふたばがおかようちえん きゅうしよくだより

新入園児さんの給食は

4月16日(月)
軽食から始まります。

【持ち物】

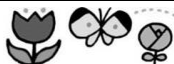
- 白ごはん
- おはし
- コップ (毎日持たせて下さい)

★マークの日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。



月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
4月9日 月	始業式	(給食はありません)				
10日 火		★ 春野菜のクリームシチュー	小魚の甘煮	鶏肉 玉葱 人参 ブロccoli ジャが芋 春キャベツ コーン 小魚 削り節	470キロカロリー	
11日 水		★ マーボ豆腐	レタスとベーコンのソテー	豆腐 豚ミンチ 玉葱 竹の子 人参 生イタダキ 白ねぎ レタス 春キャベツ きのこと ベーコン コーン 貝割れ	408キロカロリー	
12日 木		ハンバーグのトマト煮込み	春野菜のおかか和え	オニオンスープ	ハンバーグ ホールトマト ケチャップ コーン 春キャベツ 菜花 胡瓜 ほうれん草 人参 かまぼこ 削り節 新玉葱 ねぎ	387キロカロリー
13日 金		揚げギョウザ	ビーフンと野菜のソテー	かき玉汁	ギョウザ 天ぷら粉 豚肉 玉葱 ビーフン キャベツ 人参 ピーマン もやし 卵 きのこと ねぎ	408キロカロリー
16日 月	家庭訪問	軽食(パン、果物、牛乳)		(パン バナナ 牛乳)	(233)	
17日 火	(午前保育)	軽食(ナポリタン) *箸を持たせて下さい。		(魚肉ソーセージ 人参 玉葱 ピーマン ホールトマト スパゲティーマン)	(236)	
18日 水	*白ごはんはいりません。	軽食(パン、果物、牛乳)		(パン バナナ 牛乳)	(233)	
19日 木		軽食(焼きそば) *箸を持たせて下さい。		(豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 中華めん)	(274)	
20日 金		軽食(からあげサンド、ミニパン、牛乳)		(ロールパン からあげ キャベツ マヨネーズ ミニパン 牛乳)	(278)	
23日 月		軽食(パン、果物、牛乳)		(パン バナナ 牛乳)	(233)	
24日 火		軽食(ちゃんぽんうどん) *箸を持たせて下さい。		(豚肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし きくらげ かまぼこ うどんめん)	(204)	
25日 水		軽食(バーガー dogs、ミニパン、牛乳)		ロールパン キャベツ ハンバーガー ケチャップ ミニパン 牛乳)	(293)	
26日 木		白身魚のフライ	切干大根の煮物	ほうれん草のスープ	白身フライ ケチャップ 切干大根 人参 いんげん しらたき 厚揚げ ほうれん草 新玉葱 ねぎ	420キロカロリー
27日 金	◇お誕生日会◇	★ 春野菜カレー	スパゲティサラダ	デザート	鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 菜花 ルウめん 胡瓜 カニカマ 春キャベツ ブロccoli フルーツ缶 ゼリー	518キロカロリー
5月1日 火		チキン竜田	春雨と胡瓜の酢物(ミカン)	若竹汁	チキン竜田 ケチャップ 春雨 胡瓜 人参 カニカマ みかん缶 たけのこ ワカメ ねぎ	409キロカロリー

平均 435キロカロリー



管理栄養士の

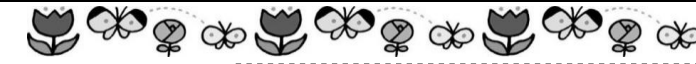
中小路 陽子 (なかこうじ ようこ) です。

献立と食育を担当しています。毎日の食事の大切さを一緒に勉強していきます。子ども達には、好きな食べ物が増えるように工夫していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

★小児(3才~5才)の
1日の必要なエネルギー量の目安をお知らせいたします。

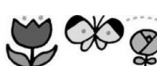
男児 1300キロカロリー
女児 1250キロカロリー

●お弁当に入れてくる
白ごはんの目安量は110gです。



調理員の 大木 恵 (おおぎ めぐみ)
後藤 直美 (ごとう なおみ)
藤野 初菜 (ふじの はつな) です。

栄養たっぷりのおいしい給食を作りますので
どうぞよろしくお願ひいたします。



《食育活動》 1年間、クラス担当の先生と一緒に関わっていきます。

子ども達には、この「6つの力」を身につけて欲しいと思っています。

- ①食べ物を選ぶ力
- ②味がわかる力
- ③料理ができる力
- ④いのちを感じる力
- ⑤元気な体がわかる力
- ⑥食卓でマナーを学ぶ力

