

きゅうしょくだより

6月

H30. 4. 2(月)

認定こども園しぶし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳 始業式	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳 入園式
昼食	2・3号のみ給食 ごはん みそ汁 魚の磯部揚げ 花野菜のソテー 麦茶	2・3号のみ給食 ごはん もずくスープ マーボー豆腐 オレンジ	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 ごはん キャベツと春雨のスープ ミートオムレツ かぼちゃの煮物 麦茶	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 ごはん みそ汁 チキン南蛮 ほうれん草のおかか和え 麦茶	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 ごはん みそ汁 赤魚の甘酢あん 粉ぬき芋 麦茶	1号パン・麦茶 2・3号給食 三色どんぶり あおさ汁 野菜サラダ 麦茶
午後	ミルクココア ▼みたらし団子	ミルクココア どら焼き	ミルクココア ▼いちごジャムトースト	ミルクココア 焼き芋	ミルクココア ▼プリンアラモード	牛乳 クリームパン
午前	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳
昼食	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 豚丼 きのこ汁 きゅうりの酢の物 麦茶	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 だけのこご飯 すまし汁 ちくわのゆかり揚げ ほうれん草と 人参のごま味噌あえ 麦茶	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 ごはん かき玉汁 ローストチキン ツナマヨサラダ 麦茶	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 ごはん はるさめスープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの中華和え 麦茶	1号パン・麦茶 2・3号のみ給食 ごはん みそ汁 炒り豆腐 さつまいもフリッター 麦茶	ちゃんぽん りんご 麦茶
午後	ミルクココア ▼さな粉おはぎ	ミルクココア ソフトクレープ	ミルクココア ▼シリアルバー	ミルクココア バナナ蒸しパン	ミルクココア ▼ホットサンド	牛乳 たまご蒸しケーキ
午前	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳
昼食	全園児給食スタート カレーライス 大豆とひじきのサラダ 麦茶	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 炒めなます 麦茶	バターパン ボトル ちくわのサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の竜田揚げ えのきの酢の物	ごはん すまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 南瓜のごまヨ和え 麦茶	お好み焼き バナナ 麦茶
午後	ミルクココア ▼フルーツポンチ	ミルクココア もちもちドーナツ	麦茶 ▼わかめおにぎり	ミルクココア ▼ミニアップルパイ	ミルクココア ▼ブルーベリー蒸しパン	ミルクココア かりんとう
午前	23 牛乳	24 牛乳 愛情弁当 給食会議	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳
昼食	ごはん 中華スープ ポークチャップ ゆで野菜 麦茶	たんぽぽ組以上弁当 ちゅりっぷ組のみ給食 ごはん みそ汁 白身魚フライ ひじき豆 麦茶	米粉パン トマトスープ 鶏肉のカップ焼き 牛乳	鶏飯 黒糖蒸しパン 麦茶	ごはん みそ汁 あじの塩焼き 枝豆の白和え 麦茶	焼きうどん わかめスープ 麦茶
午後	ミルクココア ▼大学かぼちゃ	ミルクココア ミニワッフル	ミルクココア ▼焼きおにぎり	ミルクココア ▼白玉団子	ミルクココア ▼フレンチトースト	ミルクココア ミニたい焼き

ご進級・ご入園おめでとうございます！

春の暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。新しいお友達が増え、ひとつ大きくなつた！という喜び、期待いっぱいの笑顔に出会うことができとてもうれしく思います。子ども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、給食の面から携わってまいります。年度当初は、緊張から子ども達も疲れやすくなります。新しい環境に早く慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよう願っております。



★アレルギー調査票について★

- ◎毎年度、アレルギー調査票の提出をお願いいたします。アレルギーの有無に関わらず、全員提出となります。
- ◎食物アレルギーを持つお子さんがいるご家庭で、給食でのアレルギー除去食を希望される場合、かかりつけの医療機関での診断書、検査報告書の提出(コピー可)、生活管理指導票の提出をお願いいたします。また、年齢が上がるにつれ食べられることもあるため、現在除去食を行っている場合でも1年に1回は受診していただきますようお願いいたします。
- ◎除去食を行う場合、処遇会議にて対応等を検討いたします。情報は全職員で共有いたしますのでご了承ください。
- ◎ご記入の際、不明な点は園までお問い合わせ下さい。

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

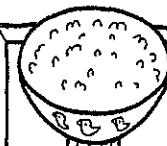
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでもたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



朝ごはん

