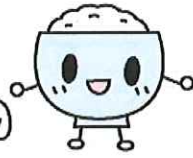




給食だより



令和5年 3月31日
鏡洲保育園

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。子ども達は新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆっくり見守っていきましょう。園では美味しい給食を用意して、子ども達の楽しい園生活を支えていきたいと考えています。



《食育目標》 園での食事に慣れる

4月、子ども達は新しい環境の中で不安と緊張、とまどいながらのスタートになります。子どもひとりひとりが園に慣れ親しんでいく過程はさまざまですが、みんなで集まって食事をする雰囲気は、安心して過ごせる「心のよりどころ」となる場です。「園の食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるよう進めていきたいものです。



身体が目覚める春野菜



寒い冬を耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。竹の子、ふき、菜の花、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追い付いていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

今月の給食にも春野菜を使った献立が入っています。



0歳の離乳食

「授乳・離乳の支援ガイド」に基づいてひとりひとりの成長に合わせて個別に対応します

1～2歳児の給食

主食(ごはん等)、副食(おかず)、午前と午後のおやつを園で提供します。1日の栄養量の50%程度をとることを目標としています。

保育所の給食



3～5歳児の給食

副食(おかず)と午後のおやつを園で提供しています。主食(ごはん110g程度)は園で提供します。1日の栄養量の45%程度を目標としています。

食物アレルギーについて

医師の診断及び指示に基づいて個別に対応しています。

G7宮崎農業大臣会合が本市で4月2日及び23日に開催されます。G7参加国のカナダの料理、「サーモンシチュー」が4月の献立に入っています。カナダでは、サーモン(鮭)を使った魚料理がたくさんあるそうです。



本年度から、高妻と岩瀬で調理を担当させていただきます。子ども達の美味しいと喜んでくれる笑顔の為に、安心安全で美味しい給食を提供できるように頑張ります。よろしくお願い致します。




4月 予定献立表

日	曜日	朝のおやつ (未満児追加)	献立名	3時のおやつ
1	土	飲むヨーグルト	ぶっとん煮 ポパイスープ バナナ	牛乳 ロールケーキ
2	日			
3	月	カップヨーグルト	カレー ごまじゃこ和え オレンジ	牛乳 お祝いマフィン
4	火	牛乳 チーズ	魚のムニエル 添)ブロッコリー つわぶきの炒め煮 野菜スープ	牛乳 りんご かりんとう
5	水	牛乳 あられ	豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト
6	木	牛乳 いちご	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒ぶり煮 竹の子のみそ汁	牛乳 豆乳蒸しパン
7	金	牛乳 ビスコ	じゃがいもの煮物 白菜のツナ和え チンゲン菜のみそ汁	牛乳 手作りプリン
8	土	飲むヨーグルト	肉うどん 春キャベツの即席漬け	ミルク バナナ おかき
9	日			
10	月	カップヨーグルト	ミネストローネ チキン甘辛煮 甘酢白菜	牛乳 いちご 丸ボーロ
11	火	牛乳 りんご	魚の香味ソース 野菜サラダ もやしのみそ汁	牛乳 ジャムサンド
12	水	牛乳 チーズ	かぼちゃとミンチのみそ煮 ほうれん草ののり和え かきたまスープ	牛乳 オレンジゼリー
13	木	牛乳 コーンフレーク	鶏のから揚げ ごまマヨサラダ もずくスープ	ミルク アップルケーキ
14	金	牛乳 せんべい	サーモンシチュー コールスローサラダ オレンジ	お茶 おにぎり
15	土	飲むヨーグルト	ぶっとん煮 ポパイスープ バナナ	ミルク ロールケーキ
16	日			
17	月	牛乳 あられ	豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト
18	火	牛乳 チーズ	魚のムニエル 添)ブロッコリー つわぶきの炒め煮 野菜スープ	牛乳 りんご かりんとう
19	水	カップヨーグルト	カレー ごまじゃこ和え オレンジ	牛乳 フレンチトースト
20	木	牛乳 いちご	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒ぶり煮 竹の子のみそ汁	牛乳 手作りプリン
21	金	牛乳 お菓子	 おたんじょう会	お楽しみに(^_^)
22	土		 親子遠足	
23	日			
24	月	カップヨーグルト	ミネストローネ チキン甘辛煮 甘酢白菜	牛乳 いちご 丸ボーロ
25	火	牛乳 りんご	魚の香味ソース 野菜サラダ もやしのみそ汁	牛乳 ジャムサンド
26	水	牛乳 チーズ	かぼちゃとミンチのみそ煮 ほうれん草ののり和え かきたまスープ	牛乳 オレンジゼリー
27	木	牛乳 コーンフレーク	鶏のから揚げ ごまマヨサラダ もずくスープ	ミルク アップルケーキ
28	金	牛乳 せんべい	サーモンシチュー コールスローサラダ オレンジ	お茶 おにぎり
29	土			
30	日			



色付き部分は、手作りおやつです。