

# 4月 給食だより

黒森保育園 平成28年4月2日

## 4月献立表

E: エネルギー F: 脂質 P: たんぱく質 塩分

**ご入園 ご進級 おめでとうございます**  
**新入園児のみなさん ようこそ黒森保育園へ!**

**笑顔いっぱい おなかいっぱい 元気いっぱい**  
 《生きることは食べること・食べることは生きること・生きるにはしっかり食べること》

私達が生きるためには様々な命を頂いています。畑に植える野菜を通し、育てたり収穫して食べる事で自分達が大きく成長して生かされている事を伝えながら、いろんな事や物にも感謝の気持ちが自然に育ってくれば良いなと思っています。【食】に関わる様々な場面から、一緒に感じていければと考えています。食べ物に興味をもてるように、まずは「おいしい!」と言ってもらえるような給食を作っていきます。お腹いっぱい食べて、笑顔で元気モリモリ!たくさんのお友達と保育園での生活を楽しんでほしいと思います♪ おはしマンとかむ蔵も待っているよ!

硬い物もよく噛んで食べようね!

**かむ蔵** & **おはしマン**

箸の持ち方や食事のマナーなどを教えるよ!!

### お知らせ&おねがい

- ◆ 新とは組さんからほし組さんまでは、お弁当に白ごはんとお箸・口拭きタオルを持ってきて下さい。
- ◆ 新うさぎ組さんは、口拭きタオルを持ってきて下さい。ごはん・箸・スプーンは園で準備します。
- ◆ ひよこ組さんは、毎日 何もいりません。
- ◆ 献立表の★印は、完全給食の日です。ごはんはいりませんが箸は必要です。  
 ※印の日は手作りおやつの日です。◎印は、カミカミデーです。4月は19日(火)になります。来月からは2回の予定です。噛み応えのある食材を使い、噛んだときの音や食感を楽しみながらかむ蔵と一緒に噛み方や飲み込み方を伝えていきます。
- ◆ 毎月、先生方に献立を考えてもらう、お楽しみ献立があります! 今月は先生です! お楽しみに〜♪
- ◆ 27日(金) 4月生まれのお誕生会です。お祝いをしながら皆でラーメンを食べます☆
- ◆ 集団給食なので、衛生面には十分気をつけたいと思います。弁当箱・弁当風呂敷・箸箱・箸の洗浄口拭きタオル・タオル入れ等は、ご家庭で清潔にして準備して頂くようご協力をお願いします。
- ◆ 献立表には毎日 目を通して頂き、朝食・夕食とメニューが重ならない様にしてこどもの食欲をそそるようにしましょう。
- ◆ 献立表の成分値は、3歳以上児のものを掲載しています。

1	金	鮭の照焼き すき昆布煮 苺 みそ汁		牛乳 メープルマフィン	E: 303 P:21.2 F:12.6 塩分:2.1
2	土	紅白まんじゅう (入園式)			E: P: F: 塩分:
4	月	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳		麦茶 菓子	E:440 P:15.3 F:19.2 塩分:2.1
5	火	豚肉のケチャップ煮 バナナ かきたま汁	※	麦茶 おにぎり	E:411 P:17.0 F:10.3 塩分:1.8
6	水	クリームシチュー コールスロー 苺 野菜ジュース	※	麦茶 リッツサンド	E:252 P:12.6 F:12.8 塩分:2.0
7	木	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 清見オレンジ みそ汁	※	牛乳 黄粉蒸パン	E:366 P:18.2 F:18.8 塩分:2.0
8	金	ハンバーグ 茹キャベツ 清見オレンジ みそ汁	※	牛乳 アメリカンドッグ	E:454 P:19.3 F:24.2 塩分:1.8
9	土	麻婆豆腐 バナナ 牛乳		朝のYOO 菓子	E:424 P:15.6 F:16.4 塩分:1.2
11	月	焼きドライカレー フルーツポンチ 牛乳		麦茶 菓子	E:542 P:17.8 F:22.3 塩分:1.3
12	火	カレイの味噌マヨ焼 白麻婆 りんごゼリー みそ汁		ジョア 菓子	E:387 P:25.6 F:13.4 塩分:1.8
13	水	豚の生姜焼き ポテトサラダ オレンジ みそ汁	※	牛乳 バナナマフィン	E:353 P:16.4 F:20.2 塩分:1.7
14	木	サーモン焼き 野菜炒め 苺 ほうれん草のみそ汁	※	牛乳 ジャムサンド	E:368 P:23.0 F:13.0 塩分:2.6
15	金	★ お楽しみ献立 (夢華先生が考えてくれます♪)		牛乳 菓子	E: P: F: 塩分:
16	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	E:360 P:11.9 F:10.4 塩分:1.4
18	月	アリゾナソテー お浸し 清見オレンジ 中華スープ		牛乳 菓子	E:254 P:14.3 F:17.4 塩分:1.2
19	火	◎ さわらの唐揚げ ウルイのごま和え バナナ みそ汁	※	牛乳 ポパイケーキ	E:364 P:19.7 F:14.5 塩分:2.1
20	水	詰め合わせ 浅漬け バナナ オレンジジュース	※	牛乳 カリカリマカロニ	E:263 P:15.5 F:11.5 塩分:1.2
21	木	肉じゃが 野菜の和えもの 苺 わかめのみそ汁		牛乳 菓子	E:314 P:19.8 F:15.5 塩分:2.4
22	金	ハッシュドポーク スパゲティサラダ オレンジ 牛乳	※	フルーツヨーグルト	E:426 P:17.4 F:21.1 塩分:2.2
23	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:318 P:13.4 F:12.8 塩分:0.9
25	月	赤魚の甘辛揚げ 大根サラダ オレンジ みそ汁	※	牛乳 米粉のマドレーヌ	E:509 P:19.8 F:28.3 塩分:2.4
26	火	タンドリーチキン コールスロー 苺 ポパイスープ		ミルージュ 菓子	E:320 P:16.9 F:10.3 塩分:1.3
27	水	★ コーンラーメン 青りんごゼリーアラモード		牛乳 クレープ	E:548 P:22.4 F:12.5 塩分:1.5
28	木	チュールリップ見学 (手作り弁当をお願いします)		アイス	E:153 P:4.4 F:6.0 塩分:0.1
30	土	すき焼き風煮 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:353 P:14.6 F:15.2 塩分:1.1

りお先生と楽しくおいしい給食をつっていきます!



みんなが大きく成長できるようにわたしたちがお手伝いします!



おいしい給食をつくるよ!たくさん食べてね!よろしくお願ひします。