



# 給食・食育だより



令和4年度4月号 産児島みみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 金	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	チキンカレー マカロニサラダ	牛乳 せんべい ミニドーナツ
2 土	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	野菜うどん ミートボール	牛乳 せんべい ゼリー
3 日	お 休 み		
4 月	牛乳 せんべい	甘辛チキン ひじきサラダ みそ汁	牛乳 ☆ココア蒸しパン
5 火	牛乳 せんべい	炒り鶏 船場汁	牛乳 せんべい 果物
6 水	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ 野菜スープ	牛乳 せんべい ヨーグルト
7 木	牛乳 せんべい	白身魚のフライ すまし汁 三色和え	牛乳 ☆大学トースト
8 金	牛乳 ビスケット	鶏の照り焼き ごまヨサダ みそ汁	お茶 ☆わかめおにぎり
9 土	牛乳 せんべい	中華丼 焼きぎょうざ	牛乳 せんべい 厚切りパウム
10 日	お 休 み		
11 月	牛乳 せんべい	鮭の味噌焼き かきたま汁 ほうれん草の三杯酢和え	牛乳 ☆フライ風ポテト
12 火	牛乳 せんべい	すき焼き風 呉汁	牛乳 果物 せんべい
13 水	牛乳 せんべい	鮭とポテトのカレー揚げ すまし汁	牛乳 パン
14 木	牛乳 せんべい	塩ラーメン 肉シューマイ	お茶 ☆フルーチェ
15 金	牛乳 ビスケット	魚のきのことあんかけ みそ汁	牛乳 ミニたい焼き

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^) ♡はアンケートでご意見をいただいたメニューです◎



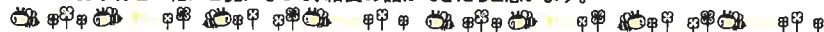
## ご入園・ご連絡おめでとうございます

今年度も、日々成長していく園児の糧となる給食であるように、私たちも努力していきたいと思います。1年間、どうぞよろしくお願ひ致します。

### お知らせ・お願い

・3歳以上児(ばんだ組・ぞう組・きりん組)は、主食のご飯は持参となります。その日の体調やお子様の食べる量、食欲によって量をご家庭で調節してください。また、行事等によってご飯のいらぬ日がありますので、園だより、クラスだより等で確認をお願いします。ご飯はふりかけをかけた、炊き込みご飯や混ぜご飯等ではなく、白ごはんを持参していただきますようお願いいたします。

・玄関を入った廊下の水道横に本日の給食やおやつの写真を紹介しております。ぜひお子様と一緒にご覧になって、給食の話ができたと思います。



	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 土	牛乳 せんべい	親子丼 パリパリ春巻き	牛乳 せんべい チーズ
17 日	お 休 み		
18 月	牛乳 せんべい	肉じゃが みそ汁	牛乳 ☆ほうれん草蒸しパン
19 火	牛乳 ビスケット	とんかつ すまし汁 ブロッコリー和え	牛乳 せんべい ゼリー
20 水	牛乳 せんべい	焼き鮭 ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 せんべい 果物
21 木	牛乳 せんべい	誕生会(春)の炊き込みご飯・ミートローフ ポテトサラダ・あおさ汁・ゼリー	牛乳 ケーキ
22 金	牛乳 せんべい	魚のマヨネーズ焼き きゅうりの酢の物・すまし汁	牛乳 せんべい ミニドーナツ
23 土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 彩りサラダ	牛乳 プチシュークリーム
24 日	お 休 み		
25 月	牛乳 せんべい	コロッケ コーンスープ ベーコンとアスパラのソテー	牛乳 果物 ビスケット
26 火	牛乳 ビスケット	塩さば 白和え みそ汁	牛乳 ☆フロランタン
27 水	牛乳 せんべい	肉うどん 青菜フレンチ	牛乳 せんべい プリン
28 木	牛乳 せんべい	竹輪の磯部揚げ もやしの酢の物 きのこの中華スープ	お茶 ☆鮭おにぎり
29 金	お 休 み		
30 土	牛乳 せんべい	シチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 ☆マドレーヌ

## バランス良く食べよう！食事バランスガイド

バランスのよい食事ってどんな食事？何をどのくらい食べたら、ちょうどいいの？一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。

この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよく見ると、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように(上の方にあるグループほどしっかりと)食べると、コマが倒れずにバランスがとれる食事になります。

