

4月の食事だより

R5 4 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
					1 新入児を迎える会 (おみやげパン)
3 ハンバーグ ほうれん草のソテー 卵スーズ	4 煮魚 切干大根の煮つけ 味噌汁	5 ひじきご飯 鶏の照り焼き 具たくさん汁 オレンジ	6 シチュー 和風サラダ バナナ	7 白身魚のフリッター 温野菜サラダ 野菜スーズ	8 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
ウエハース カステラ	ビスケット カルピス スコーン	ポーロ 牛乳 クラッカーチーズ	カステラ カルピス かきもちマッシュ	せんべい 牛乳 手作りカステラ	15 ツナサンド バナナ 牛乳
10 ミートローフ ブロッコリーのごまあえ 野菜スーズ	11 肉じゃが 味噌汁 パン	12 たけのこご飯 厚焼き卵焼き 豚汁 バナナ	13 マンチカツ カレーうどん汁 オレンジ	14 鮭フライ マカロニサラダ ポテトスーズ	15
クラッカー チーズ ウエハース クラッカー	ポーロ 牛乳 ヨーグルト	バナナ 牛乳 白玉団子	せんべい 飲ヨーグルト クッキーマッシュ	ウエハース 牛乳 ゼリー	22 ホットポック バナナ 牛乳
17 マーボー豆腐 ナムル 卵スーズ	18 煮魚 栄養きんぴら 味噌汁	19 わかめご飯 シューマイ ひじきの煮つけ 味噌汁	20 ハム入りオムレツ 青菜のミルクスーズ パン	21 カレイのから揚げ 春雨サラダ 味噌汁 △おにぎりdayオレンジ	22
ポーロ 牛乳 カステラ	ビスケット 牛乳 クラッカーチーズ	クラッカー チーズ おへんかわマカロニ	カステラ 牛乳 せんべいマッシュ	オレンジ 牛乳 黄粉ラスク	22
24 ちくわの磯部揚げ 茶碗蒸し風 味噌汁	25 魚フライ 温野菜サラダ 野菜スーズ	26 カレーライス マカロニサラダ パン	27 しらす入り卵焼き 彩ごまあえ 味噌汁	28 魚のハンバーグ ほうれん草のソテー 卵スーズ	29 昭和の日
ビスケット 牛乳 クラッカーチーズ	ウエハース 牛乳 プリン	せんべい 牛乳 白玉団子	ポーロ 飲ヨーグルト かきもちマッシュ	クラッカー チーズ 牛乳 ゼリー	

【お知らせ】

ご入園、ご連絡おめでとうございます。暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで体調を崩すこともあるかと思いますが、子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るために、もう一度生活を見直してみましよう。

保育園に登園する前に、必ず朝ごはんを食べる習慣をつけましよう。小さい子どもは大人に比べ、体は小さく1回分の食事が少ない割りに、活動や成長のために多くのエネルギーが必要で、ごまめな栄養補給が必要になり午後のおやつや未満児の午前のおやつが提供されているのはそのためです。朝は大変忙しい時間帯ではありますが、お子さんが元気に1日を過ごすために、朝食の準備をお願いします。

4月献立栄養価		エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)		397kcal	17.3g	251mg	1.8g
3歳未満児 (主食含む)		493kcal	17.2g	227mg	1.8g

21(金) 白、青、赤組はおにぎりdayです。はし、水筒の用意もお願いします。

園のほうで、おかずは用意します。お弁当箱に入れますので、おかずが入る入れ物をよういしてください。

近頃、みなさんのおにぎりを見ていると、工夫して作っているのがよくわかります。子どもたちの喜ぶ姿も見られ、嬉しく思います。園の方でも、おにぎりdayを楽しくできるように、また考えたいと思います。ご家庭でも、お子さんが食べやすい形や量の加減など、一緒に、お話ししてみてください。また、おかずになるようなおにぎりは、ご配慮ください(例えば唐揚げやウインナー入のおにぎり)食に、興味を持てるように私も考えてみます。ご協力、よろしくお願いします。

※白、青、赤組は毎月、1日、15日にはお米を3合集めています。

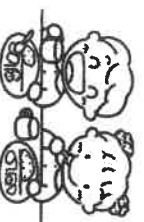
ごはん量の目安

<1日の推定エネルギー必要量>

エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分	
3歳以上児 (主食含まない)	397kcal	17.3g	251mg	1.8g
3歳未満児 (主食含む)	493kcal	17.2g	227mg	1.8g

保育園では、1～2歳児は、1日2回のおやつ+昼食で1日のエネルギー必要量のうち、50～55%が摂取できるように提供しています。3～5歳児は、1日1回のおやつ+昼食で1日のエネルギー必要量のうち40～45%を摂取できるように提供しています。

ご家庭では、朝食と夕食で残りの必要量を摂取していただくようお願いいたします。



年齢	ごはん量
年少さん	80～100g
年中さん	100～110g
年長さん	110～120g

上記の量はあくまで目安です。お子様の食欲等に応じて加減してください。

ご飯100g = 約160kcal