

4月の南沢立 & 給食だより

令和4年4月4日発行
大塚保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
休日					1日
朝食					
朝ごはん	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	高平玄米 きんぴらごぼう ピーマンのツナ和え 味噌汁・イリコ	高平玄米 おんもどきの合の煮 豆粒なます 味噌汁・イリコ	ロールパン ジャーマンポテト コンソメスープ イリコ	高平玄米 キャベツと揚げの卵とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁・イリコ	野菜カレー バナナ イリコ
朝ごはん	おんもどき野菜煮物・おすまし 揚げたて焼き・豆乳	おんもどき野菜煮物・おすまし 揚げたて焼き・豆乳	ロールパン・野菜煮物・おすまし ビスケット・かんづき	おんもどき野菜煮物・おすまし 豆乳ケーキ・お茶	おんもどき野菜煮物・おすまし・バナナ クッキー・お茶
休日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	わかめ玄米 じゃが芋のそぼろ煮 梅さの卵とじ 味噌汁・イリコ	たけのこ玄米 高平玄米 きゅうりのゆかり和え 味噌汁・イリコ	緑豆玄米 のたまごとシーチキンの煮物 三色お浸し 味噌汁・イリコ	えんどう豆玄米 らくらくの卵とじ キャベツのお浸し 味噌汁・イリコ	高平玄米 ブロッコリーとコーンのサラダ かしのスープ イリコ
朝ごはん	おんもどき野菜煮物・おすまし りんごペルーリー・かんづき	おんもどき野菜煮物・おすまし 高平のケーキ・お茶	おんもどき野菜煮物・おすまし ビスケット・お茶	おんもどき野菜煮物・おすまし プリン・かんづき	おんもどき野菜煮物・おすまし チョコレート・お茶
休日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	しそもみで玄米 高野豆腐の卵とじ 卵の物 味噌汁・イリコ	ハヤシライス みかん煮 イリコ	高平ロールパン こぶき芋 餅スープ イリコ	大豆玄米 豚汁ひじき インゲン豆のゴマ和え 味噌汁・イリコ	コーンパン ポテトサラダ 豆乳スープ イリコ
朝ごはん	おんもどき野菜煮物・おすまし おやき・お茶	おんもどき野菜煮物・おすまし・みかん煮 カラアケ・お茶	おんもどき野菜煮物・おすまし ビスケット・かんづき	おんもどき野菜煮物・おすまし かんづき・お茶	おんもどき野菜煮物・おすまし グレープゼリー・かんづき
休日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	高平玄米 栗の物 イリコ	かつまきパン ビーンズチキップ きのこスープ イリコ	ゴロ豆玄米 切干大根の合の煮 きゅうりの玉葱酢和え 味噌汁・イリコ	カレーシロップ 三色ソテー いちご コンソメスープ・イリコ	
朝ごはん	おんもどき野菜煮物・おすまし・栗の物 ジャムサンド・かんづき	おんもどき野菜煮物・おすまし おんもどきゼリー・かんづき	おんもどき野菜煮物・おすまし りんご・お茶	おんもどき野菜煮物・おすまし・いちご りんごケーキ・お茶	

太陽保育園の給食について

園では、玄米給食を基本としており、食べ物の命をそのままと深く、「全体的な考え方を大切にして」います。野菜や果物は皮を剥かず、使用し、イリコを毎日欠かさず給食に取り入れています。玄米給食や全体的食によって、体の内側から強くなり、生き生きと元気で大切な体を作る手助けをし、しっかりとした食生活を行います。

また、週に1回は手作りパンの日、月に1回はお誕生日ランチの日を設けるなど、給食に変化をもたせ、子どもたちが喜んで食べられるように工夫をしています。

給食の時間が楽しい時間となるよう、安全面、衛生面に配慮し、日々の給食作りにも取り組んでいます。一年間どうぞよろしくお預かり致します。

朝ごはん・早起き・朝ごはん！

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。保育園状態にあった朝ごはんを食べる習慣の定着や、生活のリズムを整える役割があります。朝ごはんの習慣を身に付けるには、早起、早起きをして、気持ちよく目覚められるようにすることが大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気な笑顔で食卓を楽しみましょう。