

# 5 給食だより



新年度がスタートして1ヶ月たちました。  
食事やおやつも楽しみにしてくれているでしょうか。  
園の食事では旬の野菜を取り入れた献立を提供して  
います。この時期にしか食べられない食材があること  
をご家庭でも話題にして子どもたちに伝えていきま  
しょう。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さに



背中がくっつ  
かないようにクッションな  
どを入れても  
イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつ  
く位置に

	献立名	3時のおやつ	未満児追加
18月	切り昆布煮 中華サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ピザトースト	ごはん 牛乳 せんべい
19火 <b>誕生会</b>	こいのぼりライス ハンバーグ ポテトサラダ すまし汁	牛乳 おやつパン	牛乳 チーズ
20水	にしき揚げ 香味漬け 豆腐のすまし汁	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
7・21木	かぼちゃのそぼろ煮 アスパラとベーコンのソテー 白菜のみそ汁	牛乳 オレンジ せんべい	ごはん ヨーグルト
8・22金	魚の塩焼き そうめんサラダ お麩のすまし汁	お茶 牛乳寒天	ごはん 牛乳 ビスコ
9・23土	牛肉の柳川風 きゅうりの昆布和え	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 菓子
11・25月	豚肉とセロリの甘辛炒め トマトの甘酢づけ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ドーナツ	ごはん 牛乳 バナナ
12・26火	新じゃがの煮物 ちくわとゆかいな仲間たち ほうれん草のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 卵ボーロ
13・27水	魚のムニエル ひじきの白和え 竹の子のすまし汁	牛乳 あんぱん	ごはん ヨーグルト
14・28木	鶏肉のオープン焼き ねぎソースがけ 添)ゆで野菜 納豆 かぼちゃのみそ汁	牛乳 果物 菓子	ごはん 牛乳 ビスケット
1・15・29金	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 チーズおやき	ごはん 牛乳 果物
2・16・30土	スパゲティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	パン 牛乳 菓子



## そうめん サラダ

<材料> 子供10人分

そうめん 70g  
人参 40g  
きゅうり 150g  
ツナ 80g  
酢 15g  
しょうゆ 15g  
油 10g  
おろしりんご 30g  
おろし玉ねぎ 10g

<作り方>

①そうめんをゆでる  
②人参は千切りにしてゆでる  
③きゅうりは千切りにして 塩もみする  
④☆を混ぜ合わせ、①②③と合わせる。

## 4月誕生会



※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています。

