

すこやかだより 4月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2026. 3. 27

せんだの森

| 日付 | 行事 | 主食 | メニュー | 午前おやつ | 午後おやつ |
|------|---------------------|---------|---|--------------|--------------|
| 1 水 | 希望保育 | | 保育希望の方は お弁当の特参 をお願いします。 | せんべい | レアヨーグルトケーキ |
| 2 木 | 希望保育 | | ご協力ありがとうございます。 | うえはーす | マドレーヌ |
| 3 金 | 入園・進級を祝う会 | ごはん | 鶏肉のからあげ ポテトサラダ ベジタブルスープ パナナ | オレンジ寒天 | マーラーカオ |
| 4 土 | | ごはん | 炒めビーフン さつまいものオープン焼き オレンジ | シュガーパイ | ねぎ焼き |
| 5 日 | | | | | |
| 6 月 | | ごはん | ムニエル ほうれん草のソテー にんじんの甘煮 ポトフ パナナ | クラッカーピザ | アメリカドック |
| 7 火 | 発育計測(1, 3, 5歳児) | ごはん | お好み焼き 茹でぶろっこりー すまし汁 オレンジ | おさつごま焼き | 磯マヨトースト |
| 8 水 | 発育計測(0, 2, 4歳児) | わかめごはん | 魚の甘酢漬 切干大根の煮付 スティックきゅうり 味噌汁 パインアップル | きなこトースト | ピーチゼリー |
| 9 木 | 保健食育指導 | ごはん | 菊花シューマイ ひじきのナムル 豆腐の中華スープ いちご | バナナケーキ | 塩焼きそば |
| 10 金 | 布団持ち帰り | むぎ麦ごはん | 豆腐のまりあげ かみかみ和え すまし汁 オレンジ | りんご寒天 | 洋風おこし |
| 11 土 | | ごはん | にくみそどん 肉味噌丼 春雨サラダ パナナ | くだもの果物&ビスコ | チーズケーキ |
| 12 日 | | | | | |
| 13 月 | | ごはん | 魚の味噌煮 れんこんの五目きんぴら 茹でアスパラガス けんちん汁 パインアップル | ヨーグルト和え | フライドポテト |
| 14 火 | | ごはん | 鶏肉の酢豚風 茹でスナックエンドウ 中華スープ オレンジ | セサミパイ | グレープゼリー |
| 15 水 | 交通安全指導 | ロールパン | ミートスパゲティ 茹で野菜 野菜スープ パナナ | ボンデケーキ | アスパラごはん |
| 16 木 | | ごはん | 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのオイル焼き たまご卵スープ パインアップル | ジャムサンド | 豆腐ドーナツ |
| 17 金 | 書道指導(5歳児) | むぎ麦ごはん | 白身魚の磯辺揚げ キャベツのゆかり和え 味噌汁 パナナ | マカロニのあべかわ風 | メロンパン風トースト |
| 18 土 | | ごはん | 高野豆腐のそぼろ丼 きゅうりともやしの和え物 オレンジ | ホットケーキ | チョコチップ入りマフィン |
| 19 日 | | | | | |
| 20 月 | | ごはん | かに玉 中華和え ワンタンスープ パナナ | おさつケーキ | 青りんごゼリー |
| 21 火 | | ごはん | 魚のチーズ焼き 大根と青菜のソテー 春キャベツのスープ オレンジ | わふう和風ポテト | カレー蒸しパン |
| 22 水 | 誕生日会 | たけのこごはん | キャベツのミンチカツ スパゲティサラダ 茹でアスパラガス 味噌汁 いちご | クラッカージャムサンド | バタークッキー |
| 23 木 | | むぎ麦ごはん | 魚のごまマヨネーズ焼き もやしときゅうりのさっぱり漬 具だくさん汁 パナナ | やさしい野菜ジュース寒天 | ピザトースト |
| 24 金 | 書道指導(5歳児) 布団持ち帰り | ごはん | 春野菜のかきあげ 酢のもの すまし汁 オレンジ | シュガートースト | たこボール |
| 25 土 | | ごはん | 他人丼 キャベツの塩昆布漬け パナナ | くだもの果物&ウエハース | スイートポテト |
| 26 日 | | | | | |
| 27 月 | | ごはん | 魚の五目あんかけ スティックきゅうり もずくスープ オレンジ | もちもちパン | フルーツポンチ |
| 28 火 | 避難防犯安全指導 | コーンピラフ | タンドリーチキン ジャーマンポテト 茹で野菜 洋風卵スープ パインアップル | どうしゅう豆乳くずもち | かぼちゃのブラウニー |
| 29 水 | | | | | |
| 30 木 | | むぎ麦ごはん | 鶏肉とじゃがいものカレー煮 茹でスナックエンドウ すまし汁 パナナ | キャロットケーキ | たまご卵サンド |

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい春の訪れとともにいよいよ新しいスタートです。子どもたちは、新しい友だち、新しい先生、新しいお部屋で活動に取り組んでいくことにドキドキ、ワクワクしていることと思います。園の食事は、作りたてのおいしい給食を毎日食べることができます。初めて食べる食材に戸惑うこともあるかもしれませんが、みんなと一緒に食べることで徐々に食べられる食材も増えていくと思います。ご家庭でも、毎月配布するすこやかだよりを参考に、「今日は何を食べたの?」「どんな食材が入っていたかわかるかな?」など、お子さんと会話を楽しんでください。調理室では子どもたちの心を育てる食事作り、調理員及び厨房内の衛生管理の徹底、そして何よりも子どもたちが楽しく食事ができるようにがんばります!一年間どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎朝、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう!



朝ごはんをステップアップ!

- 食べる習慣がない人**
- 主食を食べている人**
- 主食+1品食べている人**

まずは、主食を食べることを目指しましょう。ご飯にふりかけやパンの場合はジャムを塗ってもOK!

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜を揃えると、栄養バランスが整いやすくなります!



食物アレルギー除去食について

園における食物アレルギーを持つ児童の食事については、医師の診断・指導に基づいて可能な範囲でアレルギーの原因食品を除き、代替食として他の食品で栄養を確保し、形や色など他の児童と似たものになるよう工夫し実施しています。医師の指示を基に家庭と園が連携を密にし、進めていきたいと思っておりますので、代替食依頼書を記入し、指示書と一緒に園へ提出してください。なお、年度始めには食物アレルギーを持つ児童全員に指示書の提出をしていただいておりますので、よろしくお願いいたします。(用紙は園にありますので、クラス担任へ声をかけてください。)

体調がすぐれない時の食事内容の変更依頼について

体調がよくない時の食事については、家庭にお配りする”家庭からの連絡カード”にお子さんの前日からの食事の様子や症状などを記入して、登園の朝、保育教諭にお知らせください。保育教諭より連絡を受けた栄養士が症状に合わせて食事内容の変更を行ないますので、よろしくお願いいたします。

