

きゅうしょくだより



令和5年 4月1日発行 マリヤ保育園

ご入園・進級おめでとうございます

暖かい日差しによろやくホッとする季節になりました。あちこちで咲いている桜を見ると、心が躍りますね。進級を迎え一回り大きくなった子ども達を見ると、うれしい気持ちでいっぱいになります。新しく入ったお友達も、保育園での毎日が楽しいものになれば良いと思います。今年度も、おいしい給食を提供して参ります。いつでも給食室に遊びに来てくださいね！

今月の目標「保育園の食事に慣れよう」

新しい環境では、誰でもドキドキ、ソワソワしますよね。緊張すると疲れが出やすかったり、食事が進まないことがあるかもしれません。しっかり食べて元気に過ごせるよう、今月は子どもたちが食べ慣れているメニューをはじめ、カレーやナポリタン、ドーナツなど人気のものを取り入れています。マリヤ保育園の子どもたちはシンプルな和食が大好きで、納豆和えやみそ汁をよく食べます。スナップエンドウやキャベツ、新玉ねぎなど春が旬の野菜も使用する予定です。おいしく食べて、毎日元気に保育園に来てくださいね！

郷土料理

日本の様々な食文化に触れ、興味を持てるように毎月郷土料理を取り入れています。給食室前に「郷土料理マップ」もありますので是非ご覧ください。

<11・25日(火)>

どんどろけ飯(島根県)…豆腐や野菜が入った炊き込みご飯。「どんどろけ」とは方言で雷を意味し、具材の豆腐を油で炒める時の音が雷のようなのでこのように呼ばれています。

<19日(水)>

鶏天(大分県)………下味をつけた鶏肉を天ぷらにしたもの。鶏肉を多く消費する大分県では、唐揚げと同じくらいよく食べられています。

カミカミメニュー

よく噛んで食べるメニューを取り入れて、咀嚼力を上げましょう。

4・18日(火)メープルラスク(食パンの耳を使ったラスク)

7・21日(金)かみかみ昆布



行事食

3日(月) 進級式…昼食はお赤飯、おやつはフルーツとスポンジケーキ、クリームを盛り合わせたトライフルでお祝いの気持ちを込めました。

19日(水)誕生会…月に一度の特別メニューです。型抜きした人参を飾ったたけのこご飯に、おやつはねこさんに見立てたマフィンです。

今月の予定給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩
乳児	469kcal	18.4g	15.0g	208mg	1.9mg	186μg	0.29mg	0.33mg	26mg	3.6g	1.6g
幼児	562kcal	22.6g	18.4g	240mg	2.2mg	228μg	0.36mg	0.39mg	28mg	4.5g	2.0g



😊 令和5年度もよろしくお願ひいたします 😊

