

給食だより

令和7年4月号 東保育園



規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス一回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量の約15%です(200kcal 前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので、おやつには、エネルギーや栄養素を補う食事としての役割があります。大切な食事と考えましょう。

メニュー紹介

誕生会メニュー



メンチカツバーガー・
フライドポテト・
サラダ・オレンジ・コーンスープ・
ショートケーキ・ほうじ茶



ウィンナーパンを
食べたらこんな顔に
なっちゃった



今月のパンは、ウィンナーパンです



5歳児最後のパン作りを
4歳児と一緒に行いました。
チョコペンでパンに顔を
描きました

毎日給食美味しかったよ



5歳児リクエストメニュー

お別れ会メニュー



ピラフ・唐揚げ・
ブロッコリーサラダ・
オレンジ・わかめスープ



フォカッチャ



きなこドーナツ



ヨーグルトマフィン



きつねうどん



焼きそばパン



わかめおにぎり



ウィンナーパン



ぶどうゼリー



のりしお唐揚げ・
ポテトサラダ・
切り干し大根



ハムカツ・
レモンサラダ・
ひじきの煮物

土曜日メニュー



ナポリタン



ミネストローネ・
竹輪の磯辺揚げ・
切り干し大根・
いちご



焼肉・
大根のさっぱり煮・
スパゲティサラダ



カレーコロッケ・
大根と人参の煮物・
わかめときよりの酢の物

