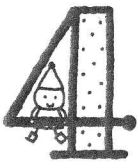


平成24年



4月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2) 保育開始 ごはん 鶏肉のスパゲ焼き じゃが芋の煮物 ぎやべつの醤油ルシ みそ汁	3) ごはん 魚の照り焼き 金平牛蒡 酢の物 みそ汁	4) 海鮮焼きそば 大豆サラダ 小松菜のごま和え 野菜スープ	5) ごはん 豚肉のヨーグルト焼き ぎやべつ・煮あめ 法蓮草のアムル みそ汁	6) ごはん 煮魚 切り干し大根の酢 の物 エフマ芋のレーズン煮 漬汁	7) 入園式
りんご入りむしパン	ホットケーキ	おからケーキ	おやつかりんとう	おからクッキー	
9) ごはん 八宝菜 焼きじゃが芋 フルーツ みそ汁	10) 園進級お祝献立 焼き鯖寿司 鶏肉の空揚げレタス 和豆サラダ あさりの潮汁	11) 野菜のスパゲター マゼドアンサラダ ぎやべつのソテー 野菜スープ	12) 子どもパン 鶏ごまのポル蒸レ タス・マカロニサラダ じゃが芋のチリコン ミルクスープ	13) ごはん 魚の石焼辺揚げ トスト・じゃが芋の そば煮 法蓮草の石焼和え 野菜スープ	14) 1日保育開始 豚井 みそ汁 牛乳
マカロニのあべ川	フルーツヨーグルト	ごま餅	ラップおにぎり	くずもち	
16) ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋の空揚げ 法蓮草の工佐和え 中華スープ	17) 長芋ごはん 煮魚 野菜のかき揚げ ほん三和え みそ汁	18) 弁当デー おはしとくはあ弁当 を作りますよ!! 	19) 施設開放日 ごはん 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のごま煮 レタスサラダ みそ汁	20) ごはん 魚のすりおろし焼き 大根と人参の煮物 野菜のアムル みそ汁	21) サンドイッチ 野菜スープ 牛乳
ぜんざい	レーズンスコーン		ポテト・いりこ	ヨーグルトケーキ	
23) ごはん 筑前煮 法蓮草のごま和え フルーツ 漬汁	24) ごはん 魚の利久焼き じゃが芋のそば煮 大根サラダ みそ汁	25) ★鶏南蛮うどん いり豆腐 小松菜のしらす和え フルーツ	26) 子どもパン 魚のムニエル添え トスト・ポテトサラダ ぎやべつの醤油ルシ 豆腐のスープ	27) ごはん 魚の塩焼き うの花のいり煮 法蓮草のごま和え 豚汁	28) 親子丼 フルーツ 牛乳
音のリサンド	すもめ・チーズ	ラップおにぎり	おたらし団子	ココアスティック	

30) 振替休日



※都合により、献立・おやつに変更があります
御入園・御進級おめでとうございませう

桜の蕾が少しづつふくらんできました。
 新しい門出の季節です。保育園での楽しい日々

スタッフ紹介
 栄養士：金築 松村
 調理師：桐原
 栄養士：岡村
 よろしくお願ひします

が待っています。毎日を元気に生活する為にきちんと朝食を食べて登園しましょう。

＜朝ごはんの大切さ＞

- 朝ごはんは1日のエネルギー源です
- 体の動きが激しくなり、体温が上昇します。認識力や注意力のレベルも急速に上昇します
- 脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のためにも朝食は大切です。
- 朝ごはんを食べるといいこと5カ条

- ①体の活性化……与感の刺激により脳が目覚める
- ②肥満の防止……昼にお腹が空かすぎ、エネルギーをためやすくする
- ③排便効果……腸が刺激されて排便しやすくする
- ④脳のエネルギー源……脳のエネルギーは大量に必要
- ⑤生活習慣病の予防……生活リズムの乱れを正してゆく

食べる事は、毎日のことであり、今の世の中何でもありません。しかし、食の文化は、大きく関係しています。

心の教育の基礎は食事です。ここで格言をひとつ。
 江戸中期の観相家 水野南北の言葉

「人間の一生の吉凶は皆ただその人の飲食による。恐るべきは飲食である。つつしむべきは飲食である。」と

榮光に輝く人と、人間的な生活を営めず残酷な行為さえも人の倉生活を比較すれば「明白である」と。よくよく御用心あれ!!

★マークに注目して下さい
 毎年、年長児になると、誕生月にリクエストメニューを実施しています。
 1人ずつ自分の好きな食べ物をリクエストします
 今年度初の誕生月の子どもは1名です
 ・日野 綾奈さん うどん
 楽しみに待っていて下さい
 尚、来年の1月には、こうしたことをふまえて、フックンガも実施する予定です