



# みつめよう!! 子どもと食事



2026年4月号

## ご入園、ご進級おめでとうございます。

4月は、新しい環境で緊張と不安でいっぱいですね。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園して楽しい園生活をすごしてほしいと思います。



### ゆうあいの食事形態



【月曜日～土曜日】

- 主食…米飯・パン類・めん類(うどん、スパゲティーなど)
- 主菜…主に牛肉、豚肉、鶏肉、魚を使っています。
- 副菜…季節に応じて旬の野菜を数多く取り入れ、煮付、おひたし、サラダにしています。
- 汁物…献立に合わせて。(味噌汁、すまし汁、スープなど)
- 果物…季節のもの。



食事のサンプルを  
展示しています。ぜひ  
ご覧ください。

### おやつについて

- ・週3回は手作りのおやつです。おかしは安心、安全なものを使用しています。

### アレルギーについて

- ・医師の指示のもとお家の人と相談して出来る範囲で除去食、代用食を作ります。

### クッキングについて

- ・旬の食材について知り、味わうことで季節の移り変わりをより身近に感じられるようにすすめていきます。