



未満児	<p>早寝早起き朝ごはん</p> <p>環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起きて、朝ごはんをたくさん食べて登園しましょう！</p>				3 入園式	4
主 食					お祝い品があります。	ごはん
副 食						挽肉そぼろ・炒りたまご 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ						
	6	7	8	9	10	11
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	手作り弁当の日
副 食	カレー マカロニサラダ 若布スープ いちご	マーボー豆腐 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ オレンジ	変り納豆 南瓜の含め煮 しめたま汁 キウイ	赤魚の煮付け 油揚げと青菜の煮浸し さつまい バナナ	ツナとチーズのたまご焼き いんげんのサラダ 凍豆腐の味噌汁 ミニトマト	牛乳
おやつ	ヨーグルト ビスケット	ホットケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	カルピスゼリー せんべい	
	13	14	15	16	17	18
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん
副 食	シチュー ウィンナーソテー ブロッコリーのごま和え オレンジ	鶏からあげ オーロラサラダ かぶの味噌汁 ミニトマト	豆腐のドライカレー風 若布サラダ はんぺんスープ バナナ	ベーコンエッグ ほうれん草とコーンのサラダ なめこ汁 キウイ	ぶりの照り焼き ひじきの炒り煮 吉野汁 いちご	豚肉の味噌炒め スパゲティソテー きのこのスープ バナナ
おやつ	ドーナツ 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	小倉蒸しパン 牛乳	豆銀糖 牛乳	さつまい入りおもち 牛乳	
	20	21	22	23 お誕生会	24	25
主 食	ごはん	ごはん	しらすごはん	焼きそば	ごはん	ごはん
副 食	生姜焼 人参グラッセ マッシュポテト 春雨スープ・キウイ	マカロニグラタン ツナサラダ 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト	肉豆腐 ごまもやし 大根汁 バナナ	エビフライ コーンとポテトのサラダ たまごスープ いちご	親子煮 豚肉とビーマンの炒め物 若布の味噌汁 オレンジ	ハムピカタ いんげんのごま和え しめじの味噌汁 バナナ
おやつ	バナナケーキ 牛乳	オレンジゼリー せんべい	大学芋 牛乳	ケーキ 牛乳	なべやき 牛乳	
	27	28	29 昭和の日	30	<p>新年度が始まりました。子どもたちが安心できる、おいしい給食づくりを心がけていきたいと思えます。相談などありましたら、遠慮なく連絡してください。1年間よろしくお願ひします。給食担当</p>	
主 食	ごはん	ごはん			ごはん	
副 食	ハンバーグ 三色サラダ かきたま汁 ミニトマト	肉じゃが ブロッコリーのお浸し 心の味噌汁 オレンジ			さばの味噌煮 切干大根の和風サラダ 五目うどん バナナ	
おやつ	フルーツサンド 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳			フライドポテト 牛乳	

- 3歳未満児は完全給食なので、お弁当・お箸セットなどは要りません。
- 午前中に牛乳、ヨーグルト、バナナなどの軽いおやつがあります。
- 毎月第2土曜日は手作り弁当の日です。お弁当を忘れずに持たせてください。

4月の予定平均給与栄養量

- エネルギー …537kcal
- たんぱく質 …19.5g
- 脂質 …18.0g

給食の展示を毎日行いますので、子どもたちが食べている量などを参考にご覧になってください！

保育園の栄養量は「日本人の食事摂取基準」をもとに、入所児の年齢や性別等を考慮し設定しています。3歳未満児の保育園給食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、1日の50%に値しています。

<目標量>

- エネルギー 460kcal
- たんぱく質 20g
- 脂質 10~15g