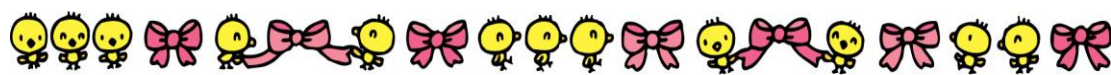


4月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食 おやつ	ご入園・ご進級 おめでとうございます 新しい環境に慣れないため体調を崩すこともあると思います。 好き嫌いすることなく何でもモリモリ食べ体調を整えて、元気で 保育園に来てくださいね♡ 保護者の方々のご協力とご理解よろしくお願いいたします。m(_)_m				今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：503kcal たんぱく質：18.5g 脂 肪：16.3g	3 入園式 お祝品が あります
未満児 主 食 副 食 おやつ	5 ごはん - カレー - マカロニツナサラダ - 菜の花の清汁 - いちご	6 ごはん - マーボー豆腐 - 中華風サラダ - 若布コンスープ - ミニトマト	7 ごはん - 変わり納豆 - 南瓜含め煮 - にらたま汁 - キウイフルーツ	8 ごはん - シチュー - ブロッコリーごま酢和え - スパゲティーソテー - バナナ	9 ごはん - 煮魚 - 青椒肉絲風 - じゃが芋のみそ汁 - いちご	10 手作り弁当 牛乳
未満児 主 食 副 食 おやつ	12 ごはん - パインとハムのステーキ - ひじきのごま和え - 豆腐のみそ汁 - いちご	13 ごはん - 鶏の唐揚げ - ポテトサラダ - キャベツのスープ - ミニトマト	14 ごはん - 肉じゃが - ごまもやし - わかめのみそ汁 - オレンジ	15 ごはん - オムレツ - 深山和え - もやしのみそ汁 - キウイフルーツ	16 ごはん - 魚の照り焼き - 千草和え - 白菜のみそ汁 - グレープフルーツ	17 ごはん - 挽肉そぼろ - 炒り卵 - 青菜のお浸し - 豆麩のみそ汁 - バナナ
未満児 主 食 副 食 おやつ	19 ごはん - 豚肉のみそ炒め - ジャーマンポテト - 花麩の清汁 - ミニトマト	20 ごはん - ハムピカタ - いんげんごま和え - 五目うどん - キウイフルーツ	21 卵ごはん - 小魚佃煮 - 利久和え - 煮豆 - すいとん汁 - グレープフルーツ	22 お誕生会 - 焼きそば - エビフライ - コーンポテトサラダ - わかめスープ - いちご	23 ごはん - 八宝菜 - ワカメの酢の物 - 小松菜のみそ汁 - バナナ	24 ごはん - 厚揚げの甘辛煮 - 青菜和え - じゃが芋のみそ汁 - ミニトマト
未満児 主 食 副 食 おやつ	26 ごはん - 炒り鶏 - ピーナツ和え - きゃべつのみそ汁 - オレンジ	27 ごはん - 卵グラタン - 若布の煮物 - ベーコンスープ - キウイフルーツ	28 ごはん - 豆腐ハンバーグ - 野菜ソテー - すまし汁 - ミニトマト	29 昭和の日	30 ごはん - 魚のみそ焼き - 七福ナムル - かきたま汁 - グレープフルーツ	1年間よろしく お願いします

お知らせ

5日から給食が始まります。
未満児は完全給食なので、お弁当箱＆
お箸等の準備は必要ありません。
土曜日と同じ様に給食があります。
未満児は午前中に(9:30頃)牛乳・
バナナ・ヨーグルト等のおやつ
の時間があります。

栄養摂取量

保育園における1日の栄養摂取
目標量は エネルギー460kcal、
たんぱく質18～22g、
脂質10～15gです
未満児は完全給食なので目標量＆
予定栄養摂取量の数字にはご飯の
栄養量も含まれています

おねがい

基本毎月第2土曜日は
手作り弁当の日です
手作りのお弁当を
お願いします
※ 行事・曜日配列等により
多少の変更があります

おしらせ

体調不良や何か
気を付けて欲しい
ことなど遠慮
なく話して
下さい

早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)が
リセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズム
に調整されます。

早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせ
ない脳内物質は睡眠時に多量に
分泌されます。早めに就寝する
ことで、必要な睡眠時間が確保
され、リズムも安定します。

なぜ『早寝・早起き・朝ごはん』

が大切ですか？

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギー
が必要です。朝ごはんのエネルギー
で体温が上がり、脳と体の働きが活
発になります。

早起きが1日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが作れます。
朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

朝食は必ず
摂らせて下さい

朝食を食べてこないと...

園での活動に支障が出たり、
イライラしやすく、お友だちと
けんかになったりもします

