

4月予定献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|---|---|--|---|--|
| | ~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 481kcal 387kcal タンパク質 : 18.5g 17.4g 脂 肪 : 17.2g 18.0g *以上児は家庭から持参するご飯の 栄養は含まれていません。 | | | | | |
| 副 食 | 4 ・ 手作り弁当 ・ 牛乳 | 5 ・ カレー ・ マカロニサラダ ・ わかめスープ ・ いちご | 6 ・ 変り納豆 ・ 南瓜の含め煮 ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ キウイフルーツ | 7 ・ 麻婆豆腐 ・ 中華風サラダ ・ コーンとキャベツのスープ ・ ミニトマト | 8 ・ シチュー ・ ブロッコリーサラダ ・ ウィンナーソテー ・ バナナ | 9 ・ 手作り弁当 ・ 牛乳 |
| おやつ | ・ ジュース ・ せんべい | ・ ヨーグルト ・ せんべい | ・ ホットケーキ ・ 牛乳 | ・ オレンジゼリー ・ サブレ | ・ ジャムサンド ・ 牛乳 | |
| 未満児主食 | ・ 手作り弁当 | ・ カレーライス | ・ 納豆ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | |
| 副 食 | 11 ・ 魚の照り焼き ・ 油揚げと青菜の煮浸し ・ しめじの味噌汁 ・ オレンジ | 12 ・ 鶏の唐揚げ ・ わかめサラダ ・ 五目味噌汁 ・ ミニトマト | 13 ・ ピーマンの肉詰め煮 ・ ポテトサラダ ・ きのこのスープ ・ キウイフルーツ | 14 ・ あぶたま ・ もやしとピーマンの中華和え ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ いちご | 15 ・ 肉じゃが ・ ごま酢きゃべつ ・ もやしの味噌汁 ・ バナナ | 16 ・ ハムピカタ ・ 青菜和え ・ じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・ オレンジ |
| おやつ | ・ かぼちゃドーナツ ・ 牛乳 | ・ さつま芋入りおもち ・ 牛乳 | ・ パンナコッタ ・ せんべい | ・ 手作りクッキー ・ 牛乳 | ・ ピザトースト ・ 牛乳 | |
| 未満児主食 | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん |
| 副 食 | 18 ・ 生姜焼き ・ ツナサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ | 19 ・ ベーコンエッグ ・ きんぴらごぼう ・ 大根の味噌汁 ・ キウイフルーツ | 20 ・ サバの味噌煮 ・ 切り干し大根の和風サラダ ・ かきたま汁 ・ バナナ | 21 お誕生会 ・ 焼きそば ・ エビフライ ・ コーンとポテトのサラダ ・ 菜の花の清汁・いちご | 22 ・ ハンバーグ ・ 三色サラダ ・ ベーコンスープ ・ オレンジ | 23 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・青菜のお浸し ・ 豆腐の味噌汁 ・ バナナ |
| おやつ | ・ 蒸しパン ・ 牛乳 | ・ しょうゆ団子 ・ 牛乳 | ・ 大学芋 ・ 牛乳 | ・ ケーキ ・ 牛乳 | ・ 卵サンド ・ 牛乳 | |
| 未満児主食 | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ ごはん | ・ 焼きそば | ・ ごはん | ・ 三色丼 |
| 副 食 | 25 ・ 中華のローストチキン ・ 切干サラダ ・ ワンタンスープ ・ ミニトマト | 26 ・ 茹で卵のミートソースかけ ・ ごまドレッシングサラダ ・ はんぺんスープ ・ バナナ | 27 ・ 煮魚 ・ 大徳寺和え ・ さつま汁 ・ いちご | 28 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ ジャーマンポテト ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ キウイフルーツ | 29 昭和の日 | 30 ・ 豚肉の味噌炒め ・ さつま芋のオレンジ煮 ・ わかめスープ ・ バナナ |
| おやつ | ・ 二色団子 ・ 牛乳 | ・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳 | ・ ハムサンド ・ 牛乳 | ・ 杏仁豆腐 ・ せんべい | | |
| 未満児主食 | ・ ごまごはん | ・ ごはん | ・ 卵ごはん | ・ ごはん | | ・ ごはん |



生活リズムを整えましょう

早起きすると、朝ごはんの時間が充分にとり、排便を促し出やすくなります。日中は野外でたっぷり体を動かすことで、おなかが空いてごはんがおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝早起きで、生活リズムと体の調子を整えましょう。

遊びに夢中になり水分補給が忘れてしまいます。飲むように誘い一緒に休憩時間を取りましょう。



*毎月第2 土曜日手作り弁当の日です。都合により変更になる場合があります。登園する子どもはお弁当、お箸セットを持たせて下さい。

調理室より

給食を食べる様子を見ていきます。みんながたくさん食べてると、とても嬉しいです。好き、嫌いせず何でも食べましょうね。

