

4月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食				3 入園式 ・手作り弁当 	4 ・カレー ・マカロニサラダ ・若布スープ ・いちご	5 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ				・ヨーグルト ・ビスケット	・なべ焼き ・牛乳	
未満児主食				・手作り弁当	・カレーライス	・三色ごはん
副食	7 ・変わり納豆 ・南瓜の煮物 ・しめたま汁 ・キウイフルーツ	8 ・麻婆豆腐 ・中華風サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・バナナ	9 ・ローストチキン ・切干サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ	10 ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・なめこ汁 ・いちご	11 ・煮魚 ・油揚げと青菜の煮浸し ・さつま汁 ・ミニトマト	12 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・2層ゼリームース ・せんべい	・ホットケーキ ・牛乳	・蒸しパン ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	14 ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウインナーソテー ・ミニトマト	15 ・肉豆腐 ・いんげんのごま和え ・かきたま汁 ・オレンジ	16 ・鶏の唐揚げ ・オーロラサラダ ・かぶの味噌汁 ・バナナ	17 ・茹で卵ミートソースかけ ・じゃがいもサラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ	18 ・魚の照り焼き ・めかぶの和え物 ・白菜と人参の味噌汁 ・いちご	19 ・豚肉の味噌炒め ・スパゲティーソテー ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・ドーナツ ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ハムサンド ・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	21 ・生姜焼き ・ごまドレッシングサラダ ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ	22 ・豆腐のドライカレー風 ・若布サラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト	23 ・ツナとチーズの卵焼き ・もやしとピーマンの中華風和え ・大根汁 ・オレンジ	24 お誕生会 ・焼きそば ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・卵スープ・いちご 	25 ・肉じゃが ・ごま酢キャベツ ・しめじの味噌汁 ・バナナ	26 ・ハムピカタ ・青菜のソテー ・油揚げの味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・フルーツゼリー ・サブレ	・さつま芋入りお餅 ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・型抜きクッキー ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・焼きそば	・ごはん	・ごはん
副食	28 ・ハンバーグ ・三色サラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	29 昭和の日 	30 ・鯖の味噌煮 ・切り干し大根の和風サラダ ・凍り豆腐の清汁 ・オレンジ			
おやつ	・オレンジゼリー ・せんべい		・フルーツヨーグルト ・せんべい			
未満児主食	・ごはん		・ごはん			

幼児期は基本的な生活習慣が身につく大切な時期です。体や脳の発育を助け、健康的な生活を送る基礎を培うことにもつながります。早寝早起きのルールを作りきちんと朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。朝ごはんを食べてから一番排便がしたくなるようにできています。朝は何かと慌ただしく、起きて着替えてすぐごはん、登園ということもあるかもしれません。毎日うんちを我慢していると便秘体質になってしまいますので要注意です。ごはんのあとは家のトイレでうんちをする習慣をつけましょう。

＜お・知・ら・せ＞

- ・4日から給食が始まります。毎日お米を炊いて食べますので以上児は空のお弁当箱、お箸セットを持たせて下さい。毎月のお誕生会には御馳走がでますのでお箸セットだけを持たせて下さい。未満児は完全給食なのでいりません。
- ・未満児は午前中に牛乳、ヨーグルト、バナナなどのおやつがあります。
- ★毎日給食を4時半頃まで、りす組前に展示しておりますのでご覧下さい。

＜給食の目標＞

- ・いろいろな味付けを知り食べる
- ・食事のマナーや正しい食べ方を身につける
- ・食育活動を楽しみ、食への興味を持たせる