

4月予定献立表



	月	火	水	木	金	土												
副食	<p>ご入園・ご進級 おめでとうございます</p>			4 入園式 	5 ・カレー ・スパゲッティサラダ ・菜の花のすまし汁 ・いちご	6 ・挽肉そぼろ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁 ・バナナ												
おやつ				・ヨーグルト ・せんべい														
未満児主食				・ごはん	・ごはん													
副食	8 ・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	9 ・麻婆豆腐 ・拌三絲 ・ささみスープ ・オレンジ	10 ・ひじき卵 ・切干サラダ ・もやしのみそ汁 ・いちご	11 ・煮魚 ・油揚げと青菜の煮浸し ・豚汁 ・ミニトマト	12 ・鶏肉のみそ焼き ・若布サラダ ・五目スープ ・オレンジ	13 手作り弁当の日 ・牛乳 												
おやつ	・オレンジゼリー ・せんべい	・ホットケーキ ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・スイートポテト ・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	・ごはん												
副食	15 ・さつま芋とチーズの卵焼き ・マカロニツナサラダ ・豆腐とほうれん草のみそ汁 ・キウイフルーツ	16 ・つくね焼き ・みそドレッシングサラダ ・五目うどん ・バナナ	17 ・鶏肉のから揚げ ・カリフラワーのサラダ ・野菜ミルクスープ ・いちご	18 ・肉じゃが ・ピーナッツ和え ・大根汁 ・オレンジ	19 ・エビグラタン ・三色ソテー ・春雨スープ ・ミニトマト	20 ・変わり納豆 ・南瓜の含め煮 ・青菜のみそ汁 ・バナナ												
おやつ	・白玉団子の黒蜜かけ ・牛乳	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・うずまきクッキー ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい													
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	22 ・肉豆腐 ・チーズサラダ ・南瓜のみそ汁 ・オレンジ	23 ・中華風ローストチキン ・アスパラサラダ ・ワンタンスープ ・ミニトマト	24 ・親子煮 ・いんげんのごま和え ・じゃが芋と豆腐のみそ汁 ・バナナ	25 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・かにの酢の物 ・若筍スープ・いちご	26 こいのぼり運動会 ・豚肉のみそ炒め ・じゃが芋のきんぴら ・かきたま汁 ・オレンジ	27 ・はんぺんのチーズ焼き ・コーンサラダ ・若布スープ ・ミニトマト												
おやつ	・人参バターケーキ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・くるみゆべし ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・五目ぶかし	・ごはん	・ごはん												
副食	29 昭和の日 	30 国民の休日 		<p>～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>539 kcal</td> <td>424 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.4 g</td> <td>18.3 g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪</td> <td>17.9 g</td> <td>18.2 g</td> </tr> </tbody> </table> <p>※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません</p>				未満児	以上児	エネルギー	539 kcal	424 kcal	たんぱく質	19.4 g	18.3 g	脂 肪	17.9 g	18.2 g
	未満児	以上児																
エネルギー	539 kcal	424 kcal																
たんぱく質	19.4 g	18.3 g																
脂 肪	17.9 g	18.2 g																
おやつ																		
未満児主食																		

いよいよ新年度がスタートしました。子どもたちは、お部屋の移動、新しい先生やお友達など新たな環境にわくわく、ときどきしていることでしょう。今年度も、子どもたちが元気に登園できるよう、安心安全でおいしい給食づくりをこころがけていきたいと思っています。一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

生活リズムを整えましょう

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十分に確保し、決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

お知らせ

5日から給食が始まります。

3歳以上児は副食給食なのでお弁当箱にごはんを入れ、お箸セット(箸・スプーン・フォーク)を持たせてください。ごはんの量はお家で食べているお茶碗に盛ってみてから詰めてください。最初は少なめにして全部食べられるように加減してください。

ごはんの上にふりかけなどはかけないでください。お誕生会是完全給食となります。お箸セットだけ持たせてください。

3歳未満児は完全給食なのでお弁当箱、お箸セットは要りません。土曜日と同様に給食があります。ただし、基本毎月第2土曜日は手作り弁当の日となっています。忘れずにお弁当を持たせてください。

