4月の予定献立表

令和7年度　　横田保育園

曜	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
献立		手作り弁当	手作り弁当	入園式 手作り弁当	カレー マカロニサラダ 若布スープ いちご	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 ミニトマト
未満児主食					ごはん	ごはん
おやつ					ヨーグルト ビスケット	
日	7	8	9	10	11	12
献立	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 しめたま汁 キウイフルーツ	マーボートーフ 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ バナナ	中華のローストチキン 切干サラダ ワンタンスープ オレンジ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう なめこ汁 いちご	煮魚 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 ミニトマト	手作り弁当
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	りんごジュース せんべい	ホットケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	バナナケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
日	14	15	16	17	18	19
献立	シチュー ブロッコリーサラダ ウィンナーソテー ミニトマト	肉豆腐 いんげんのごま和え かきたま汁 オレンジ	鶏からあげ オーロラサラダ かぶのみそ汁 バナナ	ゆで卵ミートソースかけ じゃが芋サラダ きのこスープ キウイフルーツ	魚の照り焼き めかぶの和え物 白菜と人参のみそ汁 いちご	豚肉のみそ炒め スパゲティソテー じゃが芋のみそ汁 オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	せんべい 野菜ジュース	ドーナツ 牛乳	ビスケット 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ハムサンド 牛乳	
日	21	22	23	24	25	26
献立	松風焼き ごまドレッシングサラダ 五目みそ汁 キウイフルーツ	豆腐のドライカレー わかめサラダ はんぺんスープ ミニトマト	ツナとチーズの卵焼き もやしの中華風和え 大根汁 オレンジ	誕生会 焼そば エビフライ コーンとポテトのサラダ 卵スープ いちご	肉じゃが ごま酢キャベツ しめじのみそ汁 バナナ	ハムピカタ 青菜のソテー 油揚げのみそ汁 ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん
おやつ	サブレ りんごジュース	さつま芋入りおもち 牛乳	フライドポテト 牛乳	ケーキ 牛乳	クッキー 牛乳	
日	28	29	30			
献立	ハンバーグ 三色サラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	昭和の日 	さばのみそ煮 切干大根の和風サラダ 凍り豆腐の清汁 オレンジ			
未満児主食	ごはん		ごはん			
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			

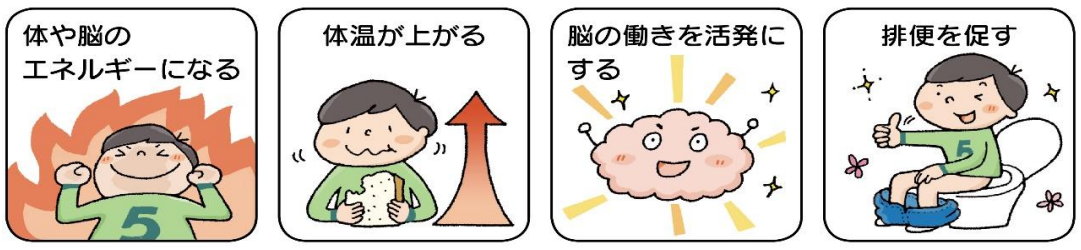
～今月の一日平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	488kcal	384kcal
たんぱく質	18．6g	17．5g
脂　質	17．9g	18．0g

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。