



4月の予定献立表



令和8年度

横田保育園

曜日	月	火	水	木	金	土								
日					3	4								
献立					入園式	手作り弁当								
未満児 主食														
おやつ														
日	6	7	8	9	10	11								
献立	カレー オーロラサラダ わかめスープ オレンジ	マーボトーフ ごまもやし 卵スープ ミニトマト	変り納豆 かぼちゃ含め煮 つくね汁 バナナ	ポテトオムレツ 三色サラダ 小松菜のみそ汁 いちご	赤魚の塩焼き 切干大根炒り煮 五目みそ汁 キウイフルーツ	スパゲッティ 牛乳 バナナ								
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん								
おやつ	ヨーグルト ビスケット	ホットケーキ 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー せんべい	卵サンド 牛乳									
日	13	14	15	16	17	18								
献立	生姜焼き ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	肉じゃが キャベツの甘酢和え しめじのみそ汁 ミニトマト	さばのみそ煮 小松菜のごま和え 凍り豆腐の清汁 オレンジ	豆腐ハンバーグ 玉葱のカレー炒め ワンタンスープ バナナ	親子煮 豚肉とピーマンの炒め かぶのみそ汁 いちご	焼きうどん 牛乳 オレンジ								
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん								
おやつ	人参バターケーキ 牛乳	豆乳パバロア せんべい	ホットドック 牛乳	トマトポッキー 牛乳	さつま芋入りおもち 牛乳									
日	20	21	22	23	24	25								
献立	南瓜グラタン ピーナッツ和え 春雨スープ バナナ	ひじき卵 青菜和え もやしのみそ汁 オレンジ	鶏肉のソテー 若布の煮物 白菜と人参のみそ汁 キウイフルーツ	☆誕生会☆ 焼きそば エビフライ コーンとポテトのサラダ しめたま汁 いちご	肉豆腐 さつま芋サラダ 大根汁 ミニトマト	煮込みうどん もやしの炒め物 バナナ								
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん								
おやつ	ジャムサンド 牛乳	バナナケーキ 牛乳	さつまいも素揚げ 牛乳	ケーキ 牛乳	カルピスゼリー せんべい									
日	27	28	29	30										
献立	チーズオムレツ わかめの酢みそ和え きのこスープ キウイフルーツ	チキンナゲット 拌三糸 南瓜のみそ汁 ミニトマト	昭和の日 	厚揚げの甘辛煮 ひじきのごま和え すまし汁 バナナ	<p>～今月の一平均栄養所要量～</p> <table border="1"> <tr> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー490kcal</td> <td>400kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 18.6g</td> <td>17.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質 17.9g</td> <td>18.3g</td> </tr> </table>		未満児	以上児	エネルギー490kcal	400kcal	たんぱく質 18.6g	17.3g	脂質 17.9g	18.3g
未満児	以上児													
エネルギー490kcal	400kcal													
たんぱく質 18.6g	17.3g													
脂質 17.9g	18.3g													
未満児 主食	ごはん	ごはん		ごはん										
おやつ	フライドポテト 牛乳	バナナコッタ せんべい		しょうゆ団子 牛乳										

朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはん

元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

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。