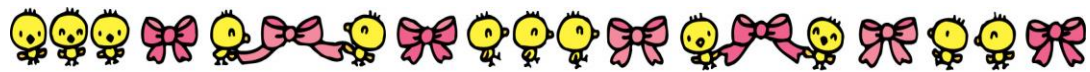


4月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土									
以上児 副食 おやつ	<p>ご入園・ご進級 おめでとうございます</p> <p>新年度を迎え、子ども達も新しい生活が始まります。新入園児のお子さんは、お家の方も心配していることと思います。保育園では、お友達や先生と楽しい雰囲気の中で楽しく食べられるようにしています。「みんなでご飯を食べるとおいしいな!」「食べることって楽しいな!」と思ってもらえるように配慮しながら提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。</p>				<p>3 お祝品があります</p> <p>・ヨーグルト ・せんべい</p>	<p>4 手作り弁当</p> <p>・牛乳</p>									
以上児 副食 おやつ	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> カレー オーロラサラダ わかめスープ いちご 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐 ごまもやし 卵スープ ミニトマト 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 変り納豆 かぼちゃ含め煮 凍り豆腐の清汁 バナナ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ポテトオムレツ 三色サラダ 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶりの照り焼き 切り干し大根炒り煮 五目みそ汁 オレンジ 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 バナナ 									
以上児 副食 おやつ	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き ブロッコリーサラダ ほうれん草のみそ汁 キウイフルーツ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ごま酢キャベツ しめじのみそ汁 ミニトマト 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> サバのみそ煮 切干大根和風サラダ つくね汁 オレンジ 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ カリフラワーサラダ ABCスープ バナナ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子煮 豚肉とピーマンの炒め かぶのみそ汁 いちご 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん さつま芋甘煮 牛乳 オレンジ 									
以上児 副食 おやつ	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 南瓜グラタン ピーナツ和え 春雨スープ バナナ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじき卵 青菜和え もやしみそ汁 オレンジ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のソテー ごまドレッシングサラダ 白菜のみそ汁 キウイフルーツ 	<p>23 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きそば エビフライ コーンポテトサラダ しめたま汁 いちご 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 さつま芋サラダ 大根汁 ミニトマト 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> はんぺんチーズ焼き もやしの炒め物 牛乳 バナナ 									
以上児 副食 おやつ	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> オムレツ 若布の酢みそ和え きのこスープ キウイフルーツ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンナゲット もやしのナムル 南瓜のみそ汁 いちご 	<p>29</p> <p>昭和の日</p>		<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の塩焼き ひじきのごま和え 五目うどん バナナ 	<div style="background-color: #4b618c; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>今月の1日予定平均 栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 403kcal たんぱく質 : 17.8g 脂肪 : 19.1g</p> </div>									
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ふかし芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> オレンジゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 卵サンド 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 人参バターケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳ババロア せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ホットドック 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごまポッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋入りおもち 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カルピスゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> バナナケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋素揚げ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズケーキ 牛乳

1年間



お知らせ

お誕生会はお弁当箱は不要です。お箸セットのみ持たせてください。



新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ご飯を食べてから登園しましょう。子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされているため、午後9時には寝る習慣を身につけましょう!



朝ごはんを食べて元気な1日



『目覚ましごはん』という言葉を知っていますか?

朝ごはんを食べると頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる魚、卵、肉、大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。

そしてなにより家族と一緒に食べることが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう!



お知らせ

今年度も保育園にて米飯提供となります。空のお弁当箱とお箸セットを持たせてください。

子ども達の負担にならないよう始めは少しずつ様子を見ながら進めていきます。

土曜日はご飯が出ませんので家庭からご飯をお弁当箱に詰めて持ってきてください。

おねがい

基本毎月第2土曜日は手作り弁当の日です

手作りのお弁当をお願いします



※ 行事・曜日配列等により多少の変更があります