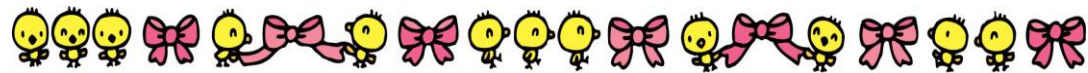


4月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主食 副食	4 入園式 お祝品が あります 	5 ごはん ・カレー ・スパゲティサラダ ・わかめスープ ・いちご	6 ごはん ・変わり納豆 ・南瓜含め煮 ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	7 ごはん ・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・キャベツのスープ ・ミニトマト	8 ごはん ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウィンナーソテー ・バナナ	9 手作り弁当 ・牛乳
おやつ		・ヨーグルト ・ビスケット	・ホットケーキ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	
未満児 主食 副食	11 ごはん ・魚の照り焼き ・青菜の煮浸し ・しめじのみそ汁 ・オレンジ	12 ごはん ・鶏からあげ ・わかめサラダ ・五目みそ汁 ・ミニトマト	13 ごはん ・ピーマンの肉詰 ・ポテトサラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ	14 ごはん ・あぶたま ・もやし中華和え ・ほうれん草のみそ汁 ・いちご	15 ごはん ・肉じゃが ・ごま酢キャベツ ・もやしのみそ汁 ・バナナ	16 ごはん ・ハムピカタ ・青菜和え ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・クッキー ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	
未満児 主食 副食	18 ごはん ・生姜焼き ・ツナサラダ ・にらのみそ汁 ・オレンジ	19 ごはん ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・大根汁 ・キウイフルーツ	20 ごはん ・サバのみそ煮 ・切り干しの和風サラダ ・かきたま汁 ・バナナ	21 お誕生会 ・焼きそば ・エビフライ ・コーンポテトサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご 	22 ごはん ・チーズinハンバーグ ・三色サラダ ・ベーコンスープ ・オレンジ	23 ごはん ・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	・蒸しパン ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	
未満児 主食 副食	25 ごまごはん ・中華ローストチキン ・切干サラダ ・ワンタンスープ ・ミニトマト	26 ごはん ・茹卵の ミートソースかけ ・ごまドレッシングサラダ ・はんぺんスープ ・バナナ	27 ごはん ・煮魚 ・大徳寺和え ・さつま汁 ・いちご	28 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・ジャーマンポテト ・小松菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	29 	30 ごはん ・豚肉のみそ炒め ・さつま芋オレンジ煮 ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・二色だんご ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい		

ご入園・ご進級 おめでとうございます

新しい環境に慣れないため体調を崩すこともあると思います。
好き嫌いすることなく何でもモリモリ食べ体調を整えて、元気で
保育園に来てくださいね♡
保護者の方々のご協力とご理解よろしくお願いたします。m(_)_m

今月の1日予定平均
栄養摂取量

エネルギー：492kcal
たんぱく質：18.9g
脂肪：17.6g

お知らせ

5日から給食が始まります。
未満児は完全給食なので、お弁当箱&
お箸等の準備は必要ありません。
土曜日と同じ様に給食があります。
未満児は午前中に(9:30頃)牛乳・
バナナ・ヨーグルト等軽いおやつ
の時間があります。

栄養摂取量

保育園における1日の栄養摂取
目標量は エネルギー460kcal、
たんぱく質18~22g、
脂質10~15gです
未満児は完全給食なので目標量&
予定栄養摂取量の数字にはご飯の
栄養量も含まれています

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

おしらせ

体調不良や何か
気を付けて欲しい
ことなど遠慮
なく話して
下さい

早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)が
リセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズム
に調整されます。

早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせ
ない脳内物質は睡眠時に多量に
分泌されます。早めに就寝する
ことで、必要な睡眠時間が確保
され、リズムも安定します。

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギー
が必要です。朝ごはんのエネルギー
で体温が上がり、脳と体の働きが活
発になります。

なぜ『早寝・早起き・朝ごはん』
が大切ですか？

朝食は必ず
摂らせて下さい

朝食を食べてこないと…
園での活動に支障が出たり、
イライラしやすく、お友だちと
ケンカになったりもします

早起きが1日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが作れます。
朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。

1年間
よろしく
お願いします
m(_)_m



