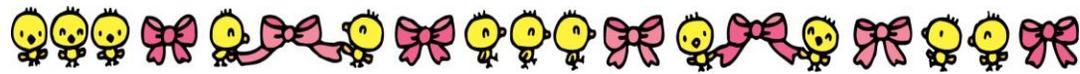


4月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	4 入園式 お祝品が あります 	5 ・カレー ・スパゲティサラダ ・わかめスープ ・いちご	6 ・変わり納豆 ・南瓜含め煮 ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	7 ・マーボードーフ ・中華風サラダ ・キャベツのスープ ・ミニトマト	8 ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウインナーソテー ・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	
以上児 副食	11 ・魚の照り焼き ・青菜の煮浸し ・しめじのみそ汁 ・オレンジ	12 ・鶏からあげ ・わかめサラダ ・五目みそ汁 ・ミニトマト	13 ・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 ・あぶたま ・もやしの中華和え ・ほうれん草のみそ汁 ・いちご	15 ・肉じゃが ・ごま酢キャベツ ・もやしのみそ汁 ・バナナ	16 ・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	
以上児 副食	18 ・生姜焼き ・ツナサラダ ・にらのみそ汁 ・オレンジ	19 ・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 ・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 ・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 ・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	
以上児 副食	25 ・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 ・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 ・煮魚 ・大徳寺和え ・さつま汁 ・いちご	28 ・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 ・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のご理解よろしくお願ひいたします。m(_)_m



今月の1日予定平均
栄養摂取量

エネルギー : 398kcal
たんぱく質 : 17.7g
脂肪 : 18.6g

お知らせ

5日から給食が始まります。以上児は副食給食なのでお弁当にご飯を入れ、お箸 or お箸セットを持たせて下さい。

ご飯の量は家で食べているお茶碗に盛ってみてから詰めて下さい。最初は少な目にして全部食べられるように加減して下さい。ご飯の上にふりかけなどはかけないで下さい。(梅干しは殺菌の意味もあるのでOKです)

土曜日と同じ様に給食があります。

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400kcal、たんぱく質18~22g、脂質12~19gです

目標量 & 予定栄養摂取量の数字には家庭から持参するご飯の栄養量は含まれていません

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

毎月のお誕生会は、完全給食です。お箸セットだけを持たせて下さい



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。

なぜ『早寝・早起き・朝ごはん』が大切ですか？

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。

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



