

4月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:402kal たんぱく質:18.3g 脂肪:18.9g		3 入園式 お祝い品が あります 	4 ・カレー ・マカロニサラダ ・わかめスープ ・いちご ・ヨーグルト ・せんべい	5 ・マーボー豆腐 ・ごまもやし ・卵スープ ・オレンジ ・バナナケーキ ・牛乳	6 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・ミニトマト
以上児 副食	8 ・変わり納豆 ・南瓜の含め煮 ・しめたま汁 ・キウイフルーツ ・オレンジゼリー ・せんべい	9 ・魚の照り焼き ・青菜の煮浸し ・じゃが芋のみそ汁 ・バナナ ・しょうゆだんご ・牛乳	10 ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・凍り豆腐のみそ汁 ・いちご ・大学いも ・牛乳	11 ・鶏のから揚げ ・みそドレッシングサラダ ・なめこ汁 ・ミニトマト ・ホットケーキ ・牛乳	12 ・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・オレンジ ・ジャムサンド ・牛乳	13 手作り弁当の日 ・牛乳
以上児 副食	15 ・サバのみそ煮 ・ピーナツ和え ・けんちん汁 ・オレンジ ・ヨーグルトゼリー ・せんべい	16 ・肉じゃが ・千草和え ・きゃべつのみそ汁 ・キウイフルーツ ・プチパン ・牛乳	17 ・豆腐とひじきのつくね ・オーロラサラダ ・もやしのみそ汁 ・バナナ ・豆銀糖 ・牛乳	18 ・あぶたま ・大豆サラダ ・しめじのみそ汁 ・ミニトマト ・さつま芋入りおもち ・牛乳	19 ・ローストチキン ・じゃが芋きんぴら ・春雨スープ ・いちご ・ハムサンド ・牛乳	20 ・豚肉のみそ炒め ・コーンサラダ ・牛乳 ・オレンジ
以上児 副食	22 ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・大根汁 ・いちご ・クッキー ・牛乳	23 ・カニ玉 ・ジャーマンポテト ・きのこのスープ ・ミニトマト ・二色だんご ・牛乳	24 ・ハワイアン ・ポークソテー ・ひじきサラダ ・青菜のみそ汁 ・キウイフルーツ ・もちもちポンデ ・牛乳	25 お誕生会 ・焼きそば ・エビフライ ・ポテトサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご ・ケーキ ・牛乳	26 ・とりごま煮 ・ツナサラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ ・ピザトースト ・牛乳	27 ・はんぺんチーズ焼き ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・牛乳 ・バナナ
以上児 副食	29 昭和の日 	30 ・煮魚 ・切り干し和風サラダ ・五目うどん ・キウイフルーツ ・スイートポテト ・牛乳	<h2 style="text-align: center;">1年間よろしくお祈いします</h2> <p>ご進級・ご入園おめでとうございます。今年度も新しいクラスでの生活が始まります。子ども達は、お部屋の移動や新しい担任・お友達など初めての環境に慣れるのに精一杯だと思います。4月の給食は、子ども達にとって食べやすく人気の高いメニューを多く取り入れました。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったりホッとする時間になるよう、給食室では今年度も「おいしく安全な食事」を提供し子ども達の成長を支えられるように努めてまいります。給食には好きなものだけでなく、食べなれていないものや苦手なものも出てきますが調理方法や雰囲気作りなどを工夫して楽しく美味しく食べられるよう子ども一人ひとりの「食べる力」を育てていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈いします。</p>			

栄養摂取量

以上児の保育園における1日の栄養給与目標量は エネルギー400kcal、たんぱく質18~22g、脂質12~19gを設定しています。

目標値 & 予定値の数字には家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません。



ぞうくみさん、りすくみさん、うさぎくみさんは主食(ごはん)を忘れずに持ってきてくださいね。ごはんの時は、ふりかけや混ぜごはんではなく、白いごはんをおねがいします。殺菌効果もあるので梅干しはOKです!

☆朝ごはんを食べましょう☆

私たちの体温は、寝ている間は下がっています。朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ体温が上がります。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

一方で、朝ごはんを食べていないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることがとても大切です。早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを整えて登園できるようにしましょう😊



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



