

# 4月予定献立表



広田保育園

|                   | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     今月の1日平均栄養給与量<br/>                     エネルギー:489kal<br/>                     たんぱく質:19.1g<br/>                     脂肪:18.2g                 </div> |  | 3 入園式<br>お祝い品が<br>あります<br>  | 4 ごはん<br>・カレー<br>・マカロニサラダ<br>・わかめスープ<br>・いちご<br>・ヨーグルト<br>・せんべい         | 5 ごはん<br>・マーボー豆腐<br>・ごまもやし<br>・卵スープ<br>・オレンジ<br>・バナナケーキ<br>・牛乳         | 6 ごはん<br>・挽肉そぼろ<br>・炒り卵<br>・青菜のお浸し<br>・キャベツみそ汁<br>・ミニトマト      |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 8 ごはん<br>・変わり納豆<br>・南瓜の含め煮<br>・しめたま汁<br>・キウイフルーツ<br>・オレンジゼリー<br>・せんべい   | 9 ごはん<br>・魚の照り焼き<br>・青菜の煮浸し<br>・じゃが芋のみそ汁<br>・バナナ<br>・しょうゆだんご<br>・牛乳  | 10 ごはん<br>・ベーコンエッグ<br>・きんぴらごぼう<br>・凍り豆腐のみそ汁<br>・いちご<br>・大学いも<br>・牛乳   | 11 ごはん<br>・鶏のから揚げ<br>・みそドレッシングサラダ<br>・なめこ汁<br>・ミニトマト<br>・ホットケーキ<br>・牛乳  | 12 ごはん<br>・シチュー<br>・ウィンナーソーテー<br>・ブロッコリーサラダ<br>・オレンジ<br>・ジャムサンド<br>・牛乳 | 13 手作り弁当の日<br>・牛乳<br>   |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 15 ごはん<br>・サバのみそ煮<br>・ピーナツ和え<br>・けんちん汁<br>・オレンジ<br>・ヨーグルトゼリー<br>・せんべい   | 16 ごはん<br>・肉じゃが<br>・千草和え<br>・きゃべつのみそ汁<br>・キウイフルーツ<br>・プチパン<br>・牛乳    | 17 ごはん<br>・豆腐とひじきのつくね<br>・オーロラサラダ<br>・もやしのみそ汁<br>・バナナ<br>・豆銀糖<br>・牛乳  | 18 ごはん<br>・あぶたま<br>・大豆サラダ<br>・しめじのみそ汁<br>・ミニトマト<br>・さつま芋入りおもち<br>・牛乳    | 19 ごはん<br>・ローストチキン<br>・じゃが芋きんぴら<br>・春雨スープ<br>・いちご<br>・ハムサンド<br>・牛乳     | 20 ごはん<br>・豚肉のみそ炒め<br>・コーンサラダ<br>・卵スープ<br>・オレンジ               |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 22 ごはん<br>・肉豆腐<br>・さつま芋サラダ<br>・大根汁<br>・いちご<br>・クッキー<br>・牛乳  | 23 ごはん<br>・カニ玉<br>・ジャーマンポテト<br>・きのこのスープ<br>・ミニトマト<br>・二色だんご<br>・牛乳   | 24 ごはん<br>・ハワイアン<br>・ポークソーテー<br>・ひじきサラダ<br>・青菜のみそ汁<br>・キウイフルーツ<br>・もちもちポンデ<br>・牛乳   | 25 お誕生会<br>・焼きそば<br>・エビフライ<br>・ポテトサラダ<br>・菜の花の清汁<br>・いちご<br>・ケーキ<br>・牛乳 | 26 ごはん<br>・とりごま煮<br>・ツナサラダ<br>・ワンタンスープ<br>・オレンジ<br>・ピザトースト<br>・牛乳      | 27 ごはん<br>・はんぺんチーズ焼き<br>・玉葱とベーコンの<br>カレー炒め<br>・豆腐のみそ汁<br>・バナナ |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 29 昭和の日<br>   | 30 ごはん<br>・煮魚<br>・切り干し和風サラダ<br>・五目うどん<br>・キウイフルーツ<br>・スイートポテト<br>・牛乳 | <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: orange;">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。<br/>                     今年度も新しいクラスでの生活が始まります。<br/>                     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。<br/>                     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。<br/>                     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。<br/>                     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。<br/>                     1年間よろしくお祈いします。</p> </div> |   |  |   |

## 栄養摂取量

未満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460kcal、  
 たんぱく質18~22g、脂質10~15gを  
 設定しています



よろしくね

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ね



☆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😊



給食が  
 始まります

ぴよぴよくみ、ひよこ1・2くみのお子さんは  
 完全給食なので、ごはん・お箸セットは要りませ  
 せん。

9時半ごろ牛乳・ヨーグルト・バナナ等軽い  
 おやつがあります。

## おしごせ

## 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



