

# 4月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	<b>今月の1日平均栄養摂取量</b> エネルギー：385kcal たんぱく質：17.0g 脂肪：17.0g 		4 入園式 お祝品が あります 	5 ・カレー ・マカロニサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご ・ヨーグルト ・せんべい	6 ・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・わかめスープ ・ミニトマト ・ホットケーキ ・牛乳	7 ・変わり納豆 ・かぼちゃ含め煮 ・牛乳 ・バナナ
以上児 副食	9 ・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーごま和え ・いちご	10 ・煮魚 ・煮浸し ・豚汁 ・オレンジ ・しょうゆ団子 ・牛乳	11 ・ツナとチーズの卵焼き ・もやし中華和え ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト ・ジャムサンド ・牛乳	12 ・肉じゃが ・切干サラダ ・しめじの味噌汁 ・バナナ ・ドーナツ ・牛乳	13 ・鶏からあげ ・カブフラワーサラダ ・もやし味噌汁 ・いちご ・五平もち ・牛乳	14 手作り弁当 ・牛乳 
以上児 副食	16 ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・大根汁 ・オレンジ ・カルピスゼリー ・せんべい	17 ・ゆで卵ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・わかめの味噌汁 ・キウイフルーツ ・よもぎまんじゅう ・牛乳	18 ・パインとハムのステーキ ・にらと挽肉の卵とじ ・けんちん汁 ・いちご ・スイートポテト ・牛乳	19 ・サバのみそ煮 ・干草和え ・五目うどん ・バナナ ・ごまだんご ・牛乳	20 ・中華ローストチキン ・ひじきサラダ ・凍豆腐の清汁 ・ミニトマト ・ハムピカタ ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・牛乳 ・バナナ	
以上児 副食	23 ・親子煮 ・三色サラダ ・なめこ汁 ・キウイフルーツ ・フルーツヨーグルト ・せんべい	24 ・マカロニグラタン ・わかめサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・ミニトマト ・くるみゆべし ・牛乳	25 ・炒り豆腐 ・ごまもやし ・かにばっとう ・オレンジ ・アメリカンドック ・牛乳	26 お誕生会 ・焼きそば ・エビフライ ・ポテトサラダ ・すまし汁 ・いちご ・ケーキ ・牛乳	27 ・つくね焼き ・ごま酢キャベツ ・五目味噌汁 ・バナナ ・ハムサンド ・牛乳	28 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・ミニトマト

## 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20g、脂質12～19gです  
 目標量&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



ご入園・ご進級  
おめでとうございます



## おしらせ

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箱にご飯を入れ、お箸セットを持たせて下さい。  
 ご飯の量はお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。

朝食は必ず  
とらせて下さい。



## 快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、1日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体を作ってください！

## 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

## 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

