

4月予定献立表



米崎保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|--|--|---|---|
| 未満児 主 食 副 食 | <p>今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:490kal たんぱく質:18.7g 脂肪:18.0g</p> | | <p>入園式には お祝い品があります</p> | <p>3 入園式 手作り弁当の日 ・牛乳</p> | <p>4 ごはん ・カレー ・マカロニサラダ ・わかめスープ ・いちご</p> | <p>5 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・ミニトマト</p> |
| おやつ | | | | <p>・りんごジュース ・せんべい</p> | <p>・ヨーグルト ・せんべい</p> | |
| 未満児 主 食 副 食 | <p>7 ごはん ・変わり納豆 ・南瓜の含め煮 ・しめたま汁 ・キウイフルーツ</p> | <p>8 ごはん ・マーボードーフ ・中華風サラダ ・キャベツのスープ ・バナナ</p> | <p>9 ごはん ・ローストチキン ・切干サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ</p> | <p>10 ごはん ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・なめこ汁 ・いちご</p> | <p>11 ごはん ・煮魚 ・青菜の煮浸し ・さつま汁 ・ミニトマト</p> | <p>12 手作り弁当の日 ・牛乳</p> |
| おやつ | <p>・ふかし芋 ・牛乳</p> | <p>・ホットケーキ ・牛乳</p> | <p>・ココアゼリー ・せんべい</p> | <p>・バナナケーキ ・牛乳</p> | <p>・ハムサンド ・牛乳</p> | |
| 未満児 主 食 副 食 | <p>14 ごはん ・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ</p> | <p>15 ごはん ・肉豆腐 ・いんげんごま和え ・かきたま汁 ・オレンジ</p> | <p>16 しらすごはん ・鶏のから揚げ ・オーロラサラダ ・かぶのみそ汁 ・ミニトマト</p> | <p>17 ごはん ・茹卵 ・ミートソースかけ ・じゃが芋サラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ</p> | <p>18 ごはん ・魚の照り焼き ・めかぶの和え物 ・白菜のみそ汁 ・いちご</p> | <p>19 ごはん ・豚肉のみそ炒め ・スパゲティソテー ・牛乳 ・オレンジ</p> |
| おやつ | <p>・ヨーグルトゼリー ・せんべい</p> | <p>・フライドポテト ・牛乳</p> | <p>・豆銀糖 ・牛乳</p> | <p>・しょうゆだんご ・牛乳</p> | <p>・卵サンド ・牛乳</p> | |
| 未満児 主 食 副 食 | <p>21 ごはん ・生姜焼き ・ごまドレッシングサラダ ・五目みそ汁 ・キウイフルーツ</p> | <p>22 ごはん ・豆腐ドライカレー ・わかめサラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト</p> | <p>23 ごまごはん ・ツナとチーズの 卵焼き ・もやし中華和え ・大根汁 ・オレンジ</p> | <p>24 お誕生会 ・焼きそば ・エビフライ ・ポテトサラダ ・卵スープ ・いちご</p> | <p>25 ごはん ・肉じゃが ・ごま酢キャベツ ・しめじのみそ汁 ・バナナ</p> | <p>26 ごはん ・ハムピカタ ・青菜のソテー ・牛乳 ・ミニトマト</p> |
| おやつ | <p>・フルーツヨーグルト ・せんべい</p> | <p>・さつま芋おもち ・牛乳</p> | <p>・ジャムサンド ・牛乳</p> | <p>・ケーキ ・牛乳</p> | <p>・♡クッキー ・牛乳</p> | |
| 未満児 主 食 副 食 | <p>28 ごはん ・ハンバーグ ・三色サラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ</p> | <p>29 昭和の日 </p> | <p>30 ごはん ・サバのみそ煮 ・切干和風サラダ ・凍豆腐の清汁 ・オレンジ</p> | <p>1年間よろしくお祈いします ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度も初めての集団生活や新しいクラスでの生活が始まりました。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みながら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> | | |
| おやつ | <p>・オレンジゼリー ・せんべい</p> | | <p>・揚げパン ・牛乳</p> | | | |

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
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◎



おしらせ

ひよこ・りす・うさぎくみのお子さんは
完全給食なので、ごはん・お箸セットは要りません。
9時半ごろ牛乳・ヨーグルト・バナナ等軽い
おやつの時間があります。

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



