

4月の給食献立表

★ 25日のお誕生日会は、
いなり寿司、サラダ、
すまし汁です。

◎今月の給食目標：食べる前、食べたあとには
あいさつをしましょう

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|--|--|---|---|--|--|
| 日 | 14日・28日 | 15日 | 16日・30日 | 3日※・17日・5/1日 | 4日・18日・5/2日※ | 5日・19日 |
| 給食 | コロッケ マカロニサラダ みそ汁 | 柳川風煮 ナムル | たけのこごはん 鯖のハンバーグ 和え物、すまし汁 | 鶏肉の煮付け みそ汁 | 蒸しシュウマイ 和え物 五目スープ | ナポリタンスパゲティ スープ |
| | コロッケ 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ もやし キャベツ 油揚げ 青ネギ 出汁鰹 味噌 | 牛肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 卵 砂糖、醤油 みりん、油 ほうれん草 もやし 砂糖、醤油（濃） 酢、ごま ごま油 | たけのこ 油揚げ ちりめんじゃこ 出汁昆布、醤油 サバ缶 生姜、豆腐 玉ねぎ、パン粉、醤油 白菜 人参、すりごま 砂糖、醤油 麩 かまぼこ、出汁鰹、醤油 | 鶏肉 里芋 人参 玉ねぎ 三度豆 三温糖、みりん 醤油、醤油（濃） 油 たまご 青ネギ 玉ねぎ 出汁鰹、味噌 | シュウマイ 小松菜 人参 花かつお 砂糖、醤油 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ しいたけ 青ネギ 油、醤油 片栗粉、塩 | スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー 油 ケチャップ わかめ 青ネギ コンソメ ごま油 醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 果実 するめ | 牛乳 りんごゼリー | 牛乳 チーズ リッツ | 牛乳 チヂミ | 牛乳 ウインナーパン (2日)、かしわもち | お菓子 (市販) |

☆3日(土)入園・進級式の日は、持ち帰り給食です。
(パン、ジュース)

★25日(金)は、お誕生日会です。
(おやつは チーズケーキに変わります)

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|---|---|--|---|--|---|
| 日 | 7日・21日 | 8日・22日 | 9日・23日 | 10日・24日 | 11日・25日※ | 12日・26日 |
| 給食 | ホイコーロー スープ | 鯖の煮付け 野菜の磯和え みそ汁 | 鶏肉の甘酢炒め すまし汁 | カレーライス サワー漬け | ひじき豆 みそ汁 | 野沢菜チャーハン スープ |
| | 豚肉 キャベツ 人参 しいたけ 油、酒 砂糖、醤油（濃） 赤みそ ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油 | 鯖(さば) 醤油（濃） 三温糖、酒、生姜 小松菜 キャベツ 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 さつま揚げ 白菜 人参 出汁鰹、味噌 | 鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン、しめじ 砂糖、醤油 酢、油 えのき かまぼこ 青ネギ 出汁鰹、醤油 | 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 カレールー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム、酢 砂糖、塩、油 | ひじき 鶏ミンチ 大豆(水煮) 人参 油揚げ 油 砂糖、醤油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌 | 野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 果実 かりんとう | 牛乳 シリアルブルーベリーヨーグルト | 牛乳 フライドポテト | 牛乳 マドレーヌ | 牛乳 マカロニきな粉 | お菓子 (市販) |

きゅうしょくしつ より

≪ 毎朝、朝ごはんを食べて登園しましょう! ≫

ご入園ご進級おめでとうございます

朝食は、1日の始まりに欠かせないエネルギー源です。
休眠状態であった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整えてくれます。
タンパク質の多い食品や、エネルギーを蓄えるごはんやパンをしっかりと組み合わせ
食べるようにしましょう。今年もよろしく願いいたします。

- ① 主食（パワーの源） … ごはん、パン類、麺類など
- ② 主菜（筋肉・血の源） … たまご料理、魚料理、豆腐料理など
- ③ 副菜（体の調子を整える） … お浸し、サラダ、果物など
- ④ 汁物 … みそ汁、スープなど

※保育園での食事とおやつは、子どもの成長発達に十分考慮したものを提供するよう心がけていきますので、ご家庭でも朝食・夕食の栄養バランスにご配慮をお願いします。

朝ごはんを食べるには早く
起き、早起きするには早く
寝ないとできません。
まずは、この4月中に
生活のリズムを整えていき

