

4月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	水	焼きそば,チーズ納豆,麩の味噌汁,りんご	麦ごはん	粉ふき芋	バナナ	いりこ	おむすび(おかか)
2	木	魚の野菜あんかけ,ツナサラダ,チンゲン菜の味噌汁,いちご	麦ごはん	エビマヨネーズ和え	いりこ	いりこ	ミルク,大学トースト
3	金	鶏肉のとろろま煮,中華サラダ,わかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん	大根のそぼろ煮	牛乳,パン	いりこ	ジュース,たこやき
4	土	令和2年度 入園式 (パン・ジュース・果物)			🍞🍌🍓🍌🍓🍌🍓🍌🍓		
6	月	鮭の塩焼き,高野豆腐の卵とし,すまし汁,りんご	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ゆかり)
7	火	ハヤシライス,三色和え,いちご	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳,マドレーヌ
8	水	ミートソーススパゲティ,大根サラダ,麩の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	金平れんこん	バナナ	いりこ	おむすび (さけたかな)
9	木	竹輪の磯辺揚げ,大豆サラダ,もやしの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	野菜ピーズ	いりこ	いりこ	のむヨーグルト ジャムサンド
10	金	鶏肉のトマト煮,おからサラダ,豆腐の味噌汁,バナナ	麦ごはん	納豆和え	牛乳,パン	いりこ	ミルク,麩ラスク
11	土	中華丼,肉じゃが,大根の味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌		おむすび(のり)
13	月	豚肉の生姜焼き,南瓜とささみのごま和え,しめじの味噌汁,りんご	麦ごはん	野菜炒め	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ひじき)
14	火	魚のベーコン蒸し,ポテトサラダ,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	混ぜご飯		ジュース チーズ	いりこ	牛乳 キャロットケーキ
15	水	肉うどん,ひじき炒め,ふりかけ,いちご	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	のむヨーグルト クラッカー	いりこ	おむすび (たかなじゃこ)
16	木	鶏の中華風香揚げ,おから炒め,えのきの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	エビのケチャップ煮	いりこ	いりこ	ミルク,たまごサンド
17	金	親子遠足 🍌🍌			牛乳,パン	いりこ	ジュース, りんごの春巻き
18	土	ピピン丼,海藻サラダ,にらの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌		おむすび(しお)
20	月	マーボー豆腐,野菜のアーモンド和え,味噌汁,いちご	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
21	火	キャベツのキッシュ,ひじきサラダ,大根の味噌汁,バナナ	麦ごはん	レバーの甘煮	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳,たまごドーナツ
22	水	ちゃんぽん,ごぼうサラダ,味付け海苔,りんご	麦ごはん	ハンバーグ	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	おむすび(やさい)
23	木	南瓜のコロッケ,中華炒め,厚揚げの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	煮奴	いりこ	いりこ	ジュース, きな粉トースト
24	金	カレーライス,大豆の磯煮,オレンジ	麦ごはん	焼き魚	牛乳,パン	いりこ	ミルク,黒糖蒸しパン
25	土	貝うどん,エビマヨネーズ和え,ふりかけ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌		おむすび(ゆかり)
27	月	ポークピーズ,チーズ納豆,キャベツの味噌汁,バナナ	麦ごはん	エビの天ぷら	コーンフレーク	いりこ	ジュース ☆みたらし団子
28	火	🎉 子どもの日会食 *お赤飯を炊きますので箸セットのみ持たせてください			いりこ	いりこ	ケーキ
30	木	魚のかば焼き,豆腐サラダ,麩の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	野菜炒め	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳,ホットケーキ

給食だよ!

新年度がはじまりました!

毎日、何人の子どもたちが給食室を覗きにきてくれるだろうとワクワクしています。子どもたちの「美味しかった!」の声は私たちのパワーの源です。子どもたちが食べることに興味を持てるよう、旬の食材を使用したり、野菜を種から植えて成長を観察したりし、子どもたちに合った食育をすすめていきたいと思ひます。保護者のみなさまよろしくお願ひいたします。

気持ち良い一日にするためには!



生活リズムをつくる!

早寝、早起きの習慣をつけましょう。子どもの成長には十分な睡眠が必要です。睡眠が十分でない乳幼児期の生体リズムの形成や活動量に影響を与えます。食事のリズムを整えるためにも早寝 早起きは大切です。



朝食で体を温めよう!

朝食をしっかりすると体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせるといいですね。

* 今月4月17日(金)は親子遠足がなくても「お弁当の日」です

