

# 4月 給食だよ!

の日は、3歳以上児も主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	水	お茶 せんべい	名水ポークの生姜焼き	マカロニサラダ 春雨スープ	ごはん	お祝いデザート
2	木	牛乳 さくっとあられ	鮭の塩焼き	切干大根のソース炒め 豚汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
3	金	牛乳 こめ棒くん	米粉シチュー	ウインナー ドレッシング和え パイン缶	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
4	土	お茶 菓子	カレーライス	ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
6	月	牛乳 さくふわせんべい	赤魚の竜田揚げ	ツナサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
7	火	牛乳 さくさくポーロ	マーボー豆腐	フライドポテト パイン缶 野菜スープ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
8	水	牛乳 野菜ビスケット	鶏の照り焼き	コーン入りおひたし ミニトマト じゃがいものみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
9	木	牛乳 やわらかおかき	高野豆腐フライ	ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
10	金	牛乳 せんべい	赤魚の甘辛だれ	納豆和え キャベツのスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
11	土	お茶 菓子	カレーライス	ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	牛乳 菓子
13	月	ヨーグルト	肉じゃが	キャベツのゆかり和え チーズ ほうれん草のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
14	火	牛乳 せんべい	五目焼きそば	ポークシュウマイ 塩きゅうり なばなのスープ	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
15	水	牛乳 おかき	鶏肉のマーマレード焼き	もやしのナムル けんちん汁	ごはん	牛乳 芋棒
16	木	牛乳 せんべい	肉団子と青菜のうま煮	粉ふきいも 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
17	金	牛乳 胚芽クッキー	カレーライス	ウインナー パインサラダ お茶	ごはん	牛乳 せんべい
18	土	お茶 菓子	ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
20	月	牛乳 野菜ビスケット	鮭の照り焼き	キャベツのごま和え パナナ 豆腐のすまし汁	ごはん	牛乳 せんべい
21	火	ヨーグルト	肉豆腐	ごまじゃこ和え 切干大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
22	水	牛乳 クラッカー	スパゲッティミートソース	チキンナゲット こりこりきゅうり ポテトスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
23	木	牛乳 ビスケット	豆腐ハンバーグ	コールスローサラダ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 せんべい
24	金	牛乳 さくふわせんべい	たけのご飯	鶏肉のから揚げ ブロッコリー いちご なめこのみそ汁	たけのご飯	牛乳 いちごのスティックケーキ
25	土	お茶 菓子	カレーライス	ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
27	月	牛乳 パナナ	ハンバーグトマトソース	ポテトサラダ キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん
28	火	牛乳 やわらかおかき	五目ラーメン	ぎょうざ ほうれん草のおひたし オレンジ	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
29	祝		昭和の日			
30	木	牛乳 胚芽クッキー	ちくわの磯部揚げ	キャベツの酢の物 うどん汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布

※都合により献立を変更することがあります。 24日は命ありがとうパパ・ママディメニューです。

☆印は手作りおやつです。

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新入・進級の春がやってきました。  
入園されたお子さんたちは、これから苦手なものや食べ慣れていない味に出会うこともあると思います。「美味しい・楽しい」という「食を楽しむ」ことを大切に、生涯の健康維持を目的とし、調理室から「食育」を意識して提供していきます。お子さんたちが成長していく姿と一緒に見守っていきましょう。

### 朝ごはんを食べよう!

- 朝からしっかり食べる事は大変なことです、朝ごはんに「食育」の大切な第一歩です。
- 生活リズムを整えて元気な1日のスタートを朝ごはんから始めましょう!
- 【朝ごはんに食べたい食材】
- ごはん ○野菜や果物
- 納豆や卵、豆腐、牛乳などのたんぱく質

お弁当のごはんのめやす量

3歳児	110g
4歳児	120g
5歳児	130g

はじめはお子さんの食べられる量を持たせてください。

### 毎日の給食を展示しています

お迎えの際などにご覧ください。メニューの作り方などは、調理の先生にお尋ねください。ぜひ、ご家庭の食事の参考にしてください。

### 食育テーマ

「みんなで楽しくおいしく食べる」  
保育所・子ども園の給食について

#### 3歳未満児

主食、副食、午前と午後のおやつを用意します。1日に必要な栄養量の約50%を保育所でとります。

#### 3歳以上児

副食と午後のおやつを用意します。お子様にあった量の白いご飯を入れて持参してください。ご飯を110g～130g持ってこられた場合、1日に必要な栄養量の45～50%程度を保育所でとります。

