



# 4月給食だより

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	土	ゼリー	煮込みうどん ボイルウインナー チーズ パナナ	うどん	果汁 菓子
3	月	牛乳 クラッカー	焼き魚 キャベツのマヨおかか和え けんちん汁 パナナ	ごはん	お祝いデザート せんべい
4	火	牛乳 さくさくボーロ	肉豆腐 塩きゅうり ミニトマト 春雨スープ	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
5	水	牛乳 せんべい	ふくらぎの照り焼き もやしのナムル チーズ 豚汁	ごはん	牛乳 かりんとう
6	木	牛乳 ビスケット	肉じゃが ごまじゃこ和え 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 パナナ
7	金	牛乳 せんべい	五目焼きそば ポークシュウマイ ミニトマト 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
8	土	ゼリー	煮込みうどん ボイルウインナー チーズ パナナ	うどん	果汁 菓子
10	月	牛乳 さくっとあられ	鶏のから揚げ コーン入りおひたし ワンタンスープ	ごはん	牛乳 せんべい
11	火	ヨーグルト	カレーライス ウインナー コールスローサラダ オレンジ お茶	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
12	水	牛乳 野菜ビスケット	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ パイン缶 菜の花スープ	ごはん	豆乳プリン せんべい
13	木	牛乳 パナナ	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
14	金	牛乳 鉄おかき	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え オレンジ うどん汁	ごはん	牛乳 ラスク
15	土	お茶 菓子	ロールパン パナナ 牛乳	パン	園内衛生消毒
17	月	牛乳 カルテツウエハース	マーボー豆腐 フライドポテト ミニトマト わかめスープ	ごはん	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 胚芽クッキー	タラのケチャップがらめ ほうれん草のナムル 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
19	水	ヨーグルト	肉団子と青菜のうま煮 粉ふきいも ミニトマト 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
20	木	牛乳 パナナ	スパゲティミートソース 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリー キャベツのスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
21	金	牛乳 せんべい	ピザ風豆腐ハンバーグ キャベツの昆布和え オレンジ ポテトスープ	ごはん	牛乳 おかき
22	土	お茶 菓子	煮込みうどん ボイルウインナー チーズ オレンジ	うどん	果汁 菓子
24	月	牛乳 こめ棒くん	米粉シチュー ウインナー パイン缶 ドレッシング和え	ごはん	牛乳 鉄サブレ
25	火	牛乳 ビスケット	たけのこご飯 赤魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え いちご すまし汁	たけのこご飯	牛乳 いちごのスティックケーキ
26	水	牛乳 クラッカー	五目ラーメン 揚げギョウザ こりこりきゅうり ミニトマト	ごはん	フルーツポンチ ☆
27	木	牛乳 カルシウムおかき	名水ポークの生姜焼き ほうれん草のおひたし パナナ キャベツのみそ汁	ごはん	ヨーグルト
28	金	牛乳 野菜ビスケット	赤魚の甘辛だれ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 芋棒
29	祝		昭和の日		

※都合により献立を変更することがあります。 25日は「命ありがたうの日」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。  
 今月は、新入園の子どもたち、進級した子ども達が食事を食べやすいように、  
 食べ慣れているものや、食べやすいメニューを取り入れています。モリモリ食べて、  
 楽しい保育所生活になるように、おいしくて楽しい食事を提供していきます。

お弁当のごはんのめやす量は…

- 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。

### ★食育テーマ★ 「みんなで楽しくおいしく食べる」

#### 保育所・こども園の食事について

☆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110～130g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  
 所でとることになります。

#### 毎日の昼食を 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、調理室の先生にお  
 尋ねください。ぜひ、ご  
 家庭の食事の参考に  
 してくださいね。

#### 正しい配膳の位置を 覚えよう

食事のマナーにもつながる  
 食器の並べ方。和食の基本  
 と言われる「一汁三菜（主  
 食、汁物、主菜、2つの副  
 菜）」の配膳は覚えておき  
 たいものです。手前の左がご  
 飯、右が汁物。おかずは奥  
 に置きますが、左から順に  
 副菜・副々菜・主菜となり  
 ます。子どもにも覚えてや  
 すいので、一緒に確認して  
 みましょう。

