

4月の献立表

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい年度がスタートしました。子ども達が楽しく健やかに園生活を送れるようにしっかり栄養面でサポートしていきたいと思います。今年度からご飯が七分つきご飯になります。離乳食のお粥も七分つき米のお粥です。美味しい春野菜を献立にも取り入れています。苦みを感じやすいものもありますが食べやすいように下茹でしたり調理の工夫をしながら提供しています。かき揚げにするなど油と組み合わせることで苦みを感じにくくなるのでご家庭でも春の味に触れてみて下さい😊

日	月曜	日	火曜	日	水曜	日	木曜	日	金曜	日	土曜
生活リズム 新しい環境になり、疲れが出始めると体調を崩しやすくなります。朝起きて、顔色が悪い・ごはんが食べられない・機嫌が悪いなどの症状があれば無理せず自宅でゆっくり休ませてあげてください。早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。				しっかり食べよう！朝ごはん 寝ている間に下がった体温は朝ごはんを食べることで上昇し体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと低体温や集中力の低下などの原因にもなります。朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう！				1	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 煮魚 野菜のナムル 味噌汁 	2	<ul style="list-style-type: none"> 肉うどん わかめおにぎり
3時 牛乳・豆乳餅			3時 牛乳・米粉とおからのクッキー			3時 牛乳・水ようかん			3時 牛乳・かぼちゃ蒸しパン		
4	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉となすの炒め物 ひじきサラダ すまし汁 	5	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラソテー 味噌汁 	6	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の磯部フライ 車麩と大根の煮物 味噌汁 	7	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 切干大根の煮物 味噌汁 	8	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のマヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 わかめスープ 	9	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ 野菜スープ
3時 牛乳・豆乳餅			3時 牛乳・米粉とおからのクッキー			3時 牛乳・水ようかん			3時 牛乳・かぼちゃ蒸しパン		
11	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぼん おかかとチーズのおにぎり フルーツ(りんご) 	12	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 レバー入りハンバーグ 海草サラダ きのこスープ 	13	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の塩焼き 春野菜とあおさのかき揚げ 味噌汁 	14	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 	15	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 煮魚 野菜のナムル 味噌汁 	16	<ul style="list-style-type: none"> 肉うどん わかめおにぎり
3時 牛乳・大学芋			3時 お茶・小豆おにぎり			3時 牛乳・シフォンケーキ			3時 お茶・ニラチヂミ		
18	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉となすの炒め物 ひじきサラダ すまし汁 	19	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラソテー 味噌汁 	20	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の磯部フライ 車麩と大根の煮物 味噌汁 	21	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 切干大根の煮物 味噌汁 	22	遠足(お弁当)	23	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ 野菜スープ
3時 牛乳・豆乳餅			3時 牛乳・米粉とおからのクッキー			3時 牛乳・水ようかん			3時 牛乳・かぼちゃ蒸しパン		
25	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぼん おかかとチーズのおにぎり フルーツ(りんご) 	26	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 レバー入りハンバーグ 海草サラダ きのこスープ 	27	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の塩焼き 春野菜とあおさのかき揚げ 味噌汁 	28	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 	29	昭和の日	30	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん 卵スープ
3時 牛乳・大学芋			3時 お茶・小豆おにぎり			3時 牛乳・ブルーベリーケーキ				3時 牛乳・こいのぼりクラッカー	
3時 牛乳・大学芋			3時 お茶・小豆おにぎり			3時 牛乳・ブルーベリーケーキ			3時 牛乳・こいのぼりクラッカー		