

# 4月のメニュー



4月が旬の、この食べ物な～んだ？

\*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	
未満児	主食 おやつ	オムライス 麦茶、せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	<b>お祝いランチ</b> オムライス 鶏肉照り焼き ブロッコリー カルピス、オレンジ	肉じゃが 納豆野菜和え みそ汁 バナナ	さんまと大根煮 ビーフンカレー炒め みそ汁 みかん缶	スパニッシュオムレツ 中華風サラダ わかめスープ もも缶	おにぎり持参 麦茶
	おやつ	牛乳・チョコバナナ	牛乳・パン	牛乳・メープルポテト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日	7	8	9	10	11	12
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・せんべい	春の炊き込みご飯 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	根菜カレー チョレギサラダ 麦茶 バナナ	豚肉の天ぷら 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	卵のミートソース 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 もも缶	ししゃものエスカパージュ 昆布ときのこの炒め物 みそ汁 みかん缶	春の炊き込みご飯 エビフライ ブロッコリー 春雨スープ パイナップル
	おやつ	牛乳・がん月	牛乳・コーントースト	牛乳・パン	牛乳・かんたんパイ	牛乳・ケーキ 麦茶・お菓子
日	14	15	16	17	18	19
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	春キャベツときのこのパスタ 麦茶・ビスケット
全児	おかず	ツナとじゃがいものオープン焼 青菜ともやしのナムル みそ汁 もも缶	ポークビーンズ たきぎ和え みそ汁 オレンジ	クリームシチュー ブロッコリー胡麻酢和え 麦茶 バナナ	タラフライタルタルソース 野菜サラダ みそ汁 みかん缶	春キャベツときのこのパスタ おにぎり持参 カレー風味サラダ 麦茶 卵スープ パイナップル
	おやつ	牛乳・チョコ蒸しパン	牛乳・芋けんぴ	牛乳・パン	麦茶・こぎつねご飯	牛乳・お菓子 麦茶・お菓子
日	21	22	23	24	25	26
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット
全児	おかず	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	卵の春巻き 青菜のめかぶ和え みそ汁 オレンジ	がんもどきと春野菜煮 マカロニサラダ みそ汁 もも缶	ギョロクケ ふきと筍の煮物 みそ汁 みかん缶	はんぺん入り卵焼き もやしと水菜の和え物 みそ汁 バナナ
	おやつ	牛乳・充実野菜ケーキ	牛乳・おからもち	牛乳・パン	牛乳・バリバリチーズチヂミ	牛乳・お菓子 麦茶・お菓子
日	28	29	30			
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	<b>昭和の日</b> 麦茶・ビスケット			
全児	おかず	納豆麻婆豆腐 春雨サラダ 麦茶 バナナ	<b>お弁当の日</b>  麦茶 牛乳・パン			

## 〈今月の給食目標〉

あいさつをきちんとし、  
みんなで楽しく食べよう！

## 〈おしらせ〉

1日（火）、11日（金）、18日（金）  
ごはん いりません

30日（水） お弁当の日です

## 食事と健康

人間には“生活リズム”があります。朝の光と共に目覚め、夜は脳と体を休めましょう。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムで、元気よく毎日を過ごしましょう！

- ▲早寝 睡眠は、心身の疲労回復、脳や体を発達させる役割があります。
- ▲早起き 朝の光を浴びるとスッキリ目覚められ活動に適した体に切り替わり、集中力アップ！
- ▲朝ごはん 朝食でたくさんの栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくりましょう！よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

## 早く寝るためのポイント

- ①早く起きて、体をよく動かす。
- ②暗く静かな部屋で寝る。テレビやスマホなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ③毎日同じ時間に眠る準備をする。

## 今月の栄養給与量

栄養価	1・2歳児	3歳以上児
エネルギー(kcal)	501	352
タンパク質(g)	16.9	16.9
脂質(g)	14.6	16.5
食塩(g)	1.2	1.5

## 食物アレルギーについて

当園では「何でもおいしく食べられる」ように食育活動を行っています。一方で、幼児に特に多い食物アレルギーにも配慮しています。お子さまのアレルギーについてはかかりつけ医に相談するとともに、必ず園にもお知らせください。

