

4月のメニュー



*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 | 6 |
| 日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 日 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 日 | 31 | | | | | |

| 年齢 | 主食 | おやつ | おかず | おやつ |
|-----|-----|----------|--|--------------------------------|
| 未満児 | ごはん | 麦茶・ビスケット | ごはん | 麦茶・せんべい |
| 全児 | ごはん | 麦茶・ビスケット | お祝いランチ オムライス 鶏肉の照り焼き ブロッコリー スープ、オレンジ | お祝いランチ 納豆野菜和え みそ汁 バナナ |

〈今月の給食目標〉

挨拶をきちんとし、
みんなで楽しく食べよう！

〈おしらせ〉

1日(水)・10日(金)・
24日(金) ごはんはいりません

30日(木) お弁当の日

主食・主菜・副菜のチカラ

主食・主菜・副菜のそろった食事、摂れていますか？

主食／ごはん、パン、麺類などの炭水化物
脳が必要とするエネルギー源!!

主菜／魚、肉、卵、大豆など
子どもの発達に不可欠なタンパク源!!

副菜／野菜、いも、きのこ、海藻など
ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源!!

これらのどれかが欠けると、せっかく摂れた栄養素が十分に活かされません。

主食・主菜・副菜 のそろった献立を心がけましょう。

| 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) | 496 | 413 |
| タンパク質(g) | 18.1 | 20.9 |
| 脂質(g) | 16.5 | 20 |
| 食塩(g) | 1.3 | 1.5 |

誕生児リクエスト給食はじまります！

今年度より、誕生児から「食べたいもの」を聞き取り、誕生会のメニューに反映させるリクエスト給食をはじめます。給食時間や誕生会がもっとワクワクしちゃうかも!? おたのしみに~♪

*メニュー横の誕生時マークをご覧ください



お弁当の日
麦茶
牛乳・パン