



# 4月の予定献立表



御幸保育園 乳児

日	曜日	AMおやつ	昼食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	月	おせんべい	月入園・進級式ごはん 豚の生姜焼き バンサンスー フルーツ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	416	15.6	12.5	0.8
2	火	ビスケット	赤飯 鶏の唐揚げ 筑前煮 菜の花のお浸し 牛乳	マカロニあべかわ	479	18.4	16.5	1.2
3	水	コーンフレーク	ごはん サバの味噌煮 五目きんぴら 温野菜 牛乳	わかめおにぎり	571	20.5	16.0	1.9
4	木	ヨーグルト	ごはん 厚揚げの旨煮 塩昆布和え トマト 牛乳	フルーツサンド	455	16.0	17.5	0.8
5	金	スティックパン	ごはん 鶏つくねの甘辛あんかけ 炒りなます スティックきゅうり みそ汁	コーンフレーク 牛乳	472	17.8	14.1	1.8
6	土	おまかせ	わかめラーメン 春巻 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	443	13.3	12.8	1.5
8	月	クラッカー	カレーライス 福神漬 プロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	醤油ラーメン	457	14.9	13.3	2.2
9	火	バナナ	三色丼 かぼちゃの煮物 おかか和え 牛乳	きなこ揚げパン	487	20.3	16.1	1.6
10	水	食パン	ごはん 天ぷら盛り合わせ ゆかり和え フルーツ 牛乳	たこ焼き	519	15.4	17.5	1.8
11	木	みかん缶	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 きゅうりの中華漬 牛乳	ホットケーキ	478	16.4	18.1	1.4
12	金	ウエハース	麦ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ フルーツ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	498	20.6	15.5	1.8
13	土	おまかせ	和風スパゲティ 焼売の磯辺揚げ 温野菜 牛乳	お菓子 ジュース	525	14.7	19.9	1.4
15	月	チーズ	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ スタミナ納豆 切干大根の炒り煮 牛乳	ゼリー	451	19.6	16.3	1.3
16	火	おせんべい	ごはん 白身魚のパン粉焼き スパゲティサラダ フルーツ スープ	ふかしいも 牛乳	483	16.6	10.1	1.1
17	水	ビスケット	ごはん 回鍋肉 バンサンスー スティックきゅうり 牛乳	ピザトースト	458	17.3	13.2	1.5
18	木	クラッカー	おひまわり組リクエストメニューおセルフハンバーガー サラダ フライドポテト ミニゼリー 牛乳	焼きそば	523	22.1	24.4	1.3
19	金	スティックパン	ごはん はんぺんチーズフライ 和風サラダ プロッコリー 牛乳	ミニ鯛焼き	476	16.6	16.0	1.5
20	土	おまかせ	たぬきうどん 厚焼き玉子 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	437	10.1	18.5	1.8
22	月	ヨーグルト	ハヤシライス トマトサラダ フルーツ 牛乳	にんじんケーキ	447	17.2	17.0	1.3
23	火	コーンフレーク	バターロール フライドチキン ツナサラダ フルーツ 牛乳	おかかおにぎり	462	20.9	15.5	1.5
24	水	バナナ	お誕生会ごはん ハンバーグ ミニポリタン フレンチサラダ フルーツ 牛乳	プリン	522	18.3	17.4	1.2
25	木	食パン	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 ほうれん草ソテー トマト みそ汁	肉うどん 牛乳	499	21.4	15.0	2.7
26	金	ウエハース	おこいのほり会食おにぎり サンドイッチ 鶏の唐揚げ イタリアンサラダ ミニゼリー フルーツ 牛乳	麩のラスク	520	19.0	20.4	1.4
27	土	おまかせ	焼きそば コロッケ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	441	12.9	14.1	0.9
29	月	昭和の日						
30	火	みかん缶	ミートソーススパゲティ ソーセージフライ コールスローサラダ 牛乳	ロールカステラ	372	13.1	13.2	1.8

令和6年



## ご入園・進級 おめでとうございます

ぽかぽかと柔らかな日差しのなか、4月は新しい生活のスタートの月ですね。新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子供たちはドキドキしているのではないのでしょうか？

給食には好きなものだけでなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。今年もいろいろな食材や料理に出会うでしょう。“好きなもの・食べられるようになったもの”たくさん増やしていきましょうね。

### 朝食で元気モリモリ!! 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある!



朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートが切れます。

その秘密は、脳の働きにあります。脳は体が眠っている間も休まずに働いているため、朝にはすっかり栄養不足に。そこで朝、ごはんやパンを食べて脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給すると、脳が元気になるのです。「目覚めのスイッチ」・・・オン!

朝食を食べないとイライラしやすくなったり、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。

