



4月の予定献立表



御幸保育園 幼児

日	曜日	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	♪入園・進級式♪ごはん 豚の生姜焼き パンサンスー フルーツ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	509	19.2	15.5	0.9	
2	火	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	550	21.5	18.7	1.4	
3	水	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	595	21.2	16.0	1.9	
4	木	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	560	18.3	20.1	1.0	
5	金	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	562	21.6	15.0	2.2	
6	土	わかめラーメン 春巻 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	511	16.2	15.3	1.8	
8	月	カレーライス 福神漬け ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	醤油ラーメン	532	18.0	14.9	2.7	
9	火	三色丼 かぼちゃの煮物 おかか和え 牛乳	きなこ揚げパン	548	24.8	18.1	2.1	
10	水	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	614	18.2	18.9	2.0	
11	木	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	620	21.0	24.1	1.9	
12	金	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	629	26.5	18.2	2.4	
13	土	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	569	16.9	24.6	1.6	
15	月	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	539	21.4	16.4	1.2	
16	火	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	ふかしもち 牛乳	549	19.7	12.3	1.1	
17	水	ごはん 回鍋肉 パンサンスー スティックきゅうり 牛乳	ピザトースト	566	21.5	16.1	1.9	
18	木	♪ひまわり組リクエストメニュー♪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	602	26.0	27.8	1.5	
19	金	ごはん はんぺんチーズフライ 和風サラダ ブロッコリー 牛乳	ミニ鯛焼き	565	20.2	17.4	1.8	
20	土	たぬきうどん 厚焼き玉子 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	488	11.8	21.7	2.1	
22	月	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	522	19.2	19.2	1.6	
23	火	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	441	20.7	14.1	1.4	
24	水	♪お誕生会♪ごはん ハンバーグ ミニナポリタン フレンチサラダ フルーツ 牛乳	プリン	626	22.6	21.5	1.5	
25	木	♪愛情弁当の日♪		肉うどん 牛乳	534	23.0	16.7	2.8
26	金	♪こいのぼり会食♪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	642	23.8	25.2	1.7	
27	土	焼きそば コロッケ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	502	15.5	16.1	1.0	
29	月	昭和の日						
30	火	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	449	16.2	16.3	2.3	

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ってください。"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。

