



# 4月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	副食献立名	3時のおやつ	3歳以上児 おやつ 献立	3歳未満児 おやつ 献立
1	月	ほうじ茶・ハイハイ	ハヤシライス・わかめサラダ・ゆで卵・麦茶	麦茶・白玉クッキー	539 112 18.59	480 12 14.93
2	火	番茶・たまごボーロ	中華丼・ドレッシング漬け・にゅうめん	カルピス・えびせん	528 13.62 12.66	501 13.51 13.31
3	水	ほうじ茶・チーズかまぼこ	ご飯・エビフライ・スパゲティソース・ブロッコリー・コーンスープ	麦茶・レモンケーキ (蒸しかぼちゃ)	739 23 22.66	598 19.75 18.47
4	木	番茶・にんじんスティック	わかめご飯・肉じゃが・キャベツのごま和え・豆腐のみそ汁	麦茶・プリン・せんべい	642 19.12 10.73	513 15.31 8.59
5	金	番茶・ウエハース	ご飯・鮭のムニエル・かぼちゃ煮付け・かみかみあえ・野菜スープ	牛乳・バナナ	480 19.35 15.09	456 16.24 15.18
6	土		和風スパゲティ・ごぼうサラダ・たまごスープ	麦茶・おにぎり	596 17.05 12.82	474 13.63 10.22
7	日	保護者総会・懇談会				
8	月	ほうじ茶・ハイハイ	ご飯・ちわのいそげ揚げ・筑前煮・酢の物・えのきのみそ汁	麦茶・フレンチトースト (食パン)	480 16.36 13.62	324 9.69 6.95
9	火	番茶・バナナ	ご飯・鶏肉の照焼・ひじき煮付け・ほうれん草サラダ・かき玉汁	牛乳・おふのきなこラスク (きなこおにぎり)	647 26.09 30.48	547 21.28 24.45
10	水	ほうじ茶・チーズ	ご飯・煮魚・チンゲン菜ソテー・ポテトサラダ・もやしのみそ汁	麦茶・せんべい	524 21.05 9.31	451 19.02 9.94
11	木	番茶・にんじんスティック	ご飯・炒り豆腐・小女子の佃煮・春雨サラダ・かぶスープ	牛乳・ビスケット	467 18.23 12.1	379 14.58 9.9
12	金	ほうじ茶・ウエハース・りんご	ご飯・キャベツメンチ・五目きんぴら・ミニトマト・大根のみそ汁	麦茶・ヨーグルトあえ	532 16.4 15.02	531 13.97 15.16
13	土	保護者総会・懇談会				
14	日	保護者総会・懇談会				
15	月	ほうじ茶・たまごボーロ	焼き鮭・根菜煮付・マカロニサラダ・えのきのみそ汁	麦茶・ジムサムサンド (食パン)	421 20.4 16.01	427 13.32 11.45
16	火	ほうじ茶・バナナ	ご飯・鶏肉のから揚げ・野菜ソテー・ふかひね・なめこのみそ汁	牛乳・クラッカー	472 22.57 15.43	414 18.47 12.42
17	水	番茶・チーズかまぼこ	ご飯・ツナオムレツ・ウインナーソテー・大根サラダ・もやしのみそ汁	麦茶・手作りゼリー	469 17.7 19.89	382 15.54 16.34
18	木	ほうじ茶・にんじんスティック	洋風天ぷら・豆腐の野菜あんかけ・白菜のごまあえ わかめのみそ汁	牛乳・コーンフレーク (蒸しかぼちゃ)	527 15.93 24.6	337 11.09 19.25
19	金	ほうじ茶・ハイハイ	豚肉のカレーソテー・粉ふきいも・ツナサラダ・おふのみそ汁 わかめのみそ汁	麦茶・ラスク (ロールパン)	399 15.76 15.51	312 13.44 10.32
20	土		クリームシチュー・フレンチサラダ・オレンジ・麦茶	野菜ジュース・パン	607 14.71 17.55	483 11.77 14.01
21	日	保護者総会・懇談会				
22	月	番茶・ウエハース	ご飯・肉団子のスープ煮・コーン入り卵・もやし中華風	麦茶・チーズ団子	546 22.39 16.65	561 17.52 16.07
23	火	ほうじ茶・にんじんスティック	揚げ豆腐のそぼろあんかけ・小魚三色煮 じゃがいも・ジャキヤキナムル・なめこのみそ汁	牛乳・みそぼん (白パン)	509 19.22 24.99	405 13.24 19.95
24	水	番茶・チーズ	ご飯・酢豚・ハンサンスー・昆布佃煮・豆腐のみそ汁	麦茶・手作りクッキー	510 12.45 14.95	442 12.14 14.46
25	木	ほうじ茶・バナナ	ご飯・かじきの竜田揚げ・切干大根煮付け・キャベツの塩もみ 春雨スープ	麦茶・ふかし芋	491 18.45 12.11	440 15.34 9.79
26	金	番茶・たまごボーロ	カレーライス・コーンサラダ・ゆで卵・福神漬け・麦茶	牛乳・甘食	646 18.14 23.79	553 14.67 19.18
27	土		ご飯・鮭のみそ焼き・きざみこんぶ炒め煮・とん汁	野菜ジュース・パン	601 25.12 11.8	478 20.08 9.42
28	日	昭和の日				
29	日	昭和の日				



入園・進級おめでとうございます。保育園の給食はみんなで食べる楽しさや食事のマナーを学ぶよい機会となっています。安全で栄養バランスのとれた給食を提供します。



♡ 朝食の時間

■ 夕食の時間

◆ 昼食の時間・遊びの時間

▲ 起きるの時間

★ 寝るの時間



早起早起をしましょう

早く寝れば自然に早起きができます。早起きをすればご飯を食べる時間が持てます。朝ごはんを食べれば昼間元気に活動ができて夜に質の良い睡眠を得られます。

三食きちんと食べましょう

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているため午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものです。また、夕食は一日の疲れを癒し、心も体も休まります。家族団らんでおいしい食事を摂りましょう。

