2022年4月

予定献立表・幼児食

ルンルンちゃいると保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
昼食	4月は、生活リズムが変わったりと多少なりともストレスのかかりやすい時期です。そのため、体調を崩すこともあると思います。栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。 木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。 子どもたちが、毎日元気に過ごせるように、ご家庭でもやさしく見守ってあげてください。				ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ	野菜あんかけごはん ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ
主要食材					米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参 酢・ごま・ごま油・フルーツ	米・白菜・玉ねぎ・人参・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・味噌 フルーツ
おやつ					バナナパンケーキ 牛乳	みそおやき 牛乳
主要食材					ホットケーキミックス・豆乳 バナナ	米・味噌
栄養価					ｴﾈﾙｷﾞｰ 537.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.8 g
日	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 白身魚の人参味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ	お楽しみ給食	鮭チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	ツナカレー 温野菜コーンマヨ スープ フルーツ	ごはん 白身魚ネギ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	すき焼きうどん さつま芋甘煮 白菜のお浸し フルーツ
主要食材	米・かれい・人参・しょうが汁・味噌 いんげん・南瓜・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・竹の子・人参・グリンピース・鶏肉 片栗粉・ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜・トマト 酢・味噌・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・小ねぎ・ごま油・いんげん 切干大根・味噌・フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・ブロッコリー・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・ほっけ・長ねぎ・味噌・ブロッコリー 高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・さつま芋・白菜 胡瓜・フルーツ
おやつ	みかんヨーグルト 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	南瓜ジャムサンド 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	のりじゃこおにぎり 牛乳
主要食材	フルーツ・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	食パン・南瓜・豆乳	豆乳・アガー・いちごジャム	マカロニ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ウスターソース	米・しらす・ごま油・青のり
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464.0 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468.0 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476.0 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.7 g
日	11	12	13	14	15	16
昼食	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐のカレー煮 カリフラワーのオーロラソース すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚とポテトの甘辛炒め 白菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ
主要食材	米・人参・コーン・かれい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ クリームコーン・豆乳・コーンスターチ・パセリ粉 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 カレー粉・片栗粉・小ねぎ・カリフラワー 胡瓜・コーン・マヨネーズ・ケチャップ・フルーツ	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・さつま芋・胡瓜・マヨネーズ 味噌・フルーツ	米・豚挽肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・胡瓜 ごま・味噌・フルーツ	米・大根・人参・鶏肉・玉ねぎ・ごま油 片栗粉・いんげん・ほうれん草・もやし ごま・味噌・フルーツ
おやつ	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳
主要食材	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	アガー・オレンジジュース・フルーツ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・しらす・人参
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484.0 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477.0 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.0 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	18	19	20	21	22	23
昼食	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ツナのサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	鶏やさいうどん さつま芋の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜のみそ和え すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・大根・人参 ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜・ツナ缶 酢・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳 人参・いんげん・マカロニ・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 きゃべつ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉 片栗粉・じゃが芋・トマト・白菜 胡瓜・人参・味噌・フルーツ	米・かれい・片栗粉・しょうが汁 じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ いんげん・味噌・フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ 人参・小ねぎ・片栗粉・南瓜 味噌・フルーツ
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 人参	食パン・いちごジャム	米・若芽	ホットケーキミックス・豆乳	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ	米・さけフレーク
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486.0 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534.0 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476.0 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476.0 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.0 g
日	25	26	27	28	29	30
昼食	さつま芋挽肉カレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 花野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん ポテトと豚挽肉のトマト煮 もやしの和え物 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	昭和の日	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ
主要食材	米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・ごま・トマトフルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・にら・ブロッコリー・カリフラワー・コーン 胡瓜・酢・味噌・フルーツ	米・豚挽肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・もやし 胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ		米・人参・コーン・かれい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ
おやつ	りんごパンケーキ 牛乳	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	バナナケーキ 牛乳		南瓜のあべかわ 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		南瓜・きな粉
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535.0 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518.0 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 432.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.8 g

■給食について

給食は、旬のものや野菜、海藻などいろいろな食材をお出しするようにしています。お家ではなかなか食べ慣れていないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。

保育園で元気いっぱい遊んで、給食もモリモリおいしく食べてもらえるとうれしいです。ご家庭の食卓でも、なるべくいろいろな食材にチャレンジしてみませんか。

給食はいろいろな食品や料理との出合いを積み重ねる機会と考えております。

先生や友達とのかかわりの中で、少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。

■4月が旬な野菜 ～4月に食べごろな、おいしい野菜

3月～5月が旬の春野菜は種類も豊富です。旬の時期は最も味がよく、栄養価も高く比較的安価なので、いろいろな料理に取り入れて「春」を味わいましょう。給食でも、たけのこごはんや春野菜のあんかけを取り入れております。

春野菜は水分が多いため、やわらかくなりやすいので加熱時間に注意しましょう。

・新玉ねぎ　・たけのこ　・菜の花
・新じゃがいも　・春きゃべつ　・さやえんどう

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス、カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

2022年4月

予定献立表・離乳食

ルンルンちゃいるど保育園

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
金	1	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナパンケーキ ミルク	バナナパンケーキ 牛乳
土	2	昼食	おかゆ 白菜のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	野菜そぼろ粥 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	野菜あんかけ軟飯 コロコロ野菜煮 味噌汁 フルーツ	野菜あんかけごはん ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかみそおやき ミルク	みそおやき 牛乳
月	4	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の人参みそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	みかんヨーグルト ミルク	みかんヨーグルト 牛乳
火	5	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	たけのこごはん 鶏肉の甘辛揚げ フレンチサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごパンケーキ ミルク	りんごパンケーキ 牛乳
水	6	昼食	おかゆ 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	さけ雑炊 大根のやわらか煮 スープ ミルク	さけ軟飯 大根のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	鮭チャーハン 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜ジャムサンド ミルク	南瓜ジャムサンド 牛乳
木	7	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のやわらか煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 温野菜のやわらか煮 スープ フルーツ	ツナカレー 温野菜のコーンマヨ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳ゼリー ミルク	豆乳ゼリー 牛乳
金	8	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のねぎ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニミートソース 牛乳
土	9	昼食	くだくたうどん さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし ミルク	煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか漫し ミルク	煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか漫し フルーツ	すき焼きうどん さつま芋の甘煮 白菜のお漫し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	のりじゃこおにぎり 牛乳
月	11	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか漫し スープ ミルク	人参コーン軟飯 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか漫し 味噌汁 フルーツ	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	じゃがもち ミルク	じゃがもち 牛乳
火	12	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお漫し 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
水	13	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 豆腐のカレー煮 カリフラワーのオーロラソース すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジゼリー ミルク	オレンジゼリー 牛乳
木	14	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかピラフ ミルク	和風チキンピラフ 牛乳
金	15	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか漫し 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚とポテトの甘辛炒め 白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳
土	16	昼食	おかゆ 大根のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	しらすおにぎり 牛乳

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
月	18	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ツナサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
火	19	昼食	おかゆ 人参のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	シャムサンド ミルク	シャムサンド 牛乳
水	20	昼食	煮込みうどん さつま芋の煮つぶし きゃべつのすりながし ミルク	鶏やさいうどん さつま芋のやわらか煮 きゃべつのお漫し ミルク	鶏やさいうどん さつま芋のやわらか煮 きゃべつのお漫し フルーツ	鶏やさいうどん さつま芋の煮物 きゃべつのお漫し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
木	21	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 白菜のやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 白菜のやわらか漫し すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏のから揚げ 白菜の味噌和え すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
金	22	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかピラフ ミルク	和風チキンピラフ 牛乳
土	23	昼食	おかゆ 白菜のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	野菜あんかけ軟飯 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	さけ雑炊 ミルク	さけおにぎり 牛乳
月	25	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ フルーツ	さつま芋と挽肉カレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごパンケーキ ミルク	りんごパンケーキ 牛乳
火	26	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 花野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 花野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	じゃがもち ミルク	じゃがもち 牛乳
水	27	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか漫し 味噌汁 フルーツ	ごはん ポテトと豚挽肉のトマト煮 もやしの和え物 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
木	28	昼食	おかゆ 大根のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん さつま芋のやわらか煮 スープ フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナケーキ ミルク	バナナケーキ 牛乳
金	29	昼食	昭和の日			
		おやつ				
土	30	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか漫し スープ ミルク	人参コーン軟飯 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか漫し 味噌汁 フルーツ	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜のあべかわ ミルク	南瓜のあべかわ 牛乳

4月は、生活リズムが変わったりと多少なりともストレスのかかりやすい時期です。そのため、体調を崩すこともあると思います。栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。

子どもたちが、毎日元気に過ごせるように、ご家庭でもやさしく見守ってあげてください。

■給食について

給食は、旬のものや野菜、海藻などいろいろな食材をお出しするようにしています。お家ではなかなか食べ慣れていないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。

保育園で元気いっぱい遊んで、給食もモリモリおいしく食べてもらえるとうれしいです。ご家庭の食卓でも、なるべくいろいろな食材にチャレンジしてみませんか。

給食はいろいろな食品や料理との出合いを積み重ねる機会と考えております。

先生や友達とのかかわりの中で、少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社 セプト