

# 4月の献立予定表


2024 荒茅保育園

🌸🌸🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸🌸🌸

月	火	水	木	金	土
1 ごはん ミートローフ スパゲッティサラダ 焼きじゃが スープ むしパン	2 ごはん 魚の菜の花やき にんじんじゃこサラダ うずら豆の煮物 みそ汁 チーズパイ	3 おやこうどん 三色和え ごぼうとツナの煮物 ビビンバおにぎり	4 わかめごはん 肉じゃが 青菜のゆかり和え みそ汁 ヨーグルトスコーン	5 ごはん 魚のみそ煮 ポテトサラダ きんぴらこんにやく すまし汁 ツナサンド	6 パン 牛乳
8 ごはん ヤンニョムチキン きゃべつのおかか和え 炒り豆腐 すまし汁 カルピスゼリー	9 ごはん 魚の梅マヨやき にら納豆 切干大根の煮物 みそ汁 やきそば	10 大豆のドライカレー きゃべつのみかん和え あらめの煮物 いちごサンド	11 五目ラーメン ひじきの酢の物 じゃこいため 小豆おにぎり	12 ごはん 魚の甘酢あん おからサラダ 大豆の煮物 みそ汁 よもぎ豆乳もち	13 パン 牛乳
15 春のませごはん もずくの酢の物 きゃべつのコソメ煮 すまし汁 クッキー・フルーツ	16 ごはん 魚のホイルやき セロリといかのナムル 高野豆腐の煮物 みそ汁 あおのりポテト	17 ロールパン 春野菜のシチュー 豆サラダ ごぼうの煮物 中華おこわ	18 マーボー丼 はるさめサラダ 黒豆の煮物 中華スープ パンケーキ	19 ごはん 魚の南蛮漬け えんどう豆サラダ 大豆と青菜の煮物 みそ汁 じゃがいも餅	20 パン 牛乳
22 ゆかりごはん 豚肉と春キャベツの炒め物 青菜の納豆和え すまし汁 いちごヨーグルト	23 ごはん 魚のオレンジやき 梅ひじきサラダ セロリのきんぴら みそ汁 春巻きスティック	24 ミートスパゲッティ アスパラの白和え 長いもの煮物 豆乳スープ ごはんでおやき	25 弁当の日 	26 あさりごはん じゃがいもグラタン トマトサラダ もずくのすまし汁 キャロットケーキ	27 パン 牛乳
29 昭和の日	30 たけのこ五目ごはん 骨太たまごやき 春キャベツの梅ごま和え つみれ汁 カリントトースト	<p>今年度より誕生日の子どもさんには、お祝いプレートで給食を提供します。（献立の中身はみんなと一緒にです）また、以上児の誕生者にはヤクルトをつけます。誕生日をみんなでお祝いしたいと思います。🎉</p> 			


新しい保育園生活が始まりました。新年度を迎え、子どもたちは新しい環境にワクワクしながらも緊張しているかもしれません。ゆっくり慣れていく子どもたちを、あたたかく見守っていきましょう。保育園の食事は、好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べる料理もできます。色々な食材や料理に出会って、日々成長していく子どもたちの楽しい保育園生活を支えていきたいと思ひます。

今年度もよろしくお願ひいたします。



## 保育園の食事

- ✓ 子どもたちが一日に必要なエネルギーの約半分を昼食とおやつで摂ります。
- ✓ 主食・主菜・副菜・汁・フルーツを基本としています。
- ✓ 自分の体が成長するのに必要な食べ物や量などを知ります。
- ✓ みんなで食べることで、食事の楽しさやマナーを知ります。
- ✓ 旬な食材や行事食を取り入れ、季節感を味わいます。
- ✓ 食育計画に配慮して子どもの心とからだの発達に役立つように、栄養バランスを考えた献立を作ります。



🗣️ 質問、相談等ありましたらお気軽に声をかけてくださいね🎵

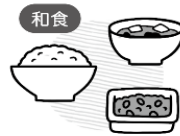
### 早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などのリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、子どもたちが元気よく毎日を過ごせるようにしていきましょう🌞


☆朝ごはん作りのコツ

①パターン化する いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。


和食



洋食



②夕食時に準備する 朝食用の野菜を切るなど、準備をして朝の時短につなげます。



時短!

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。