

4月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金		大豆入りハンバーグ、切り干し大根のごま酢和え、清し汁、果実	揚げパン、豆乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
2	土		マーボー丼、和え物、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	ご飯
3	日					
4	月		鶏肉の春風漬け、ゆかり和え、油揚げと白菜のスープ、果実	ポンデドーナツ、ミルク	飲むヨーグルト パン	ご飯
5	火		魚のタルタルソースかけ、酢の物、みそ汁	ゼリー、クッキー	豆乳・コーンフレーク	ご飯
6	水		新じゃがいもと新ごぼうのそぼろ煮、ひじきとツナのサラダ、たまトマスープ、果実	きな粉マカロニ、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
7	木	入園歓迎会	松風焼き、ブロッコリーのおかか和え、コンソメスープ、果実	シュガートースト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
8	金		魚の竜田揚げ、ナムル、トマト、わかめスープ、ちりめん	パンケーキサレ、牛乳	牛乳・クラッcker	ご飯
9	土		ブルコギ丼、野菜サラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッcker	ご飯
10	日					
11	月		野菜たっぷりキッシュ、スイートポテトサラダ、オニオンスープ、果実	ちりめん入りおにぎり、お茶	牛乳 ふかし芋	ご飯
12	火		魚の照り焼き、野菜の昆布和え、さつまい汁、果実	ココアプリン、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
13	水	英語	かぼちゃのそぼろ煮、ドレッシングサラダ、みそ汁、果実	ジャムサンド、ミルク	牛乳・パン	ご飯
14	木	お点前	飛竜頭、春雨の酢の物、きのこ汁、果実	ポンデケージョ、ミルク	ヨーグルト コーンフレーク	ご飯
15	金		鶏の香味焼き、ポテトサラダ、すまし汁、果実	やわらか黒糖蒸しパン、ミルク	豆乳・果物	もち米
16	土		焼きそば、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・果実、せんべい	牛乳・クラッcker	中華麺
17	日					
18	月		ビーフカレー、マカロニサラダ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳・コーンフレーク	ご飯
19	火	太陽スポーツ	魚の竜田揚げ、海藻サラダ、清し汁、トマト	椎茸入り肉まん、ミルク	牛乳・パン	ご飯
20	水	わくわくランチ	山海おこわ、唐揚げ、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	カルシウムラスク、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
21	木	お点前	魚のチーズ風味フライ、大根サラダ、トマト、みそ汁、ちりめん	豆乳もち、お茶	牛乳・果実	ご飯
22	金		ひじき炒め、カラフルサラダ、春雨スープ、果実	焼き芋、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
23	土		コーン入りラーメン、トマトサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッcker	中華麺
24	日					
25	月		鶏肉のレモン焼き、スペゲティーサラダ、春野菜のスープ、果実	カルシウムおにぎり、お茶	クラッcker チーズ	ご飯
26	火		めひかりのから揚げ、小松菜とパプリカの和え物、清し汁、果実	ピザ風トースト、ミルク	豆乳・果物	ご飯
27	水	英語 わくわくおやつ	五目豆 、野菜とのりのサラダ、みそ汁、果実	クッキー、野菜ジュース	飲むヨーグルト パン	ご飯
28	木	お点前	魚のたこ焼きソースかけ、春のキャベツのクリーム煮、春雨スープ、果実	利久饅頭、お茶	豆乳・コーンフレーク	ご飯
29	金					
30	土		肉うどん、キャベツサラダ 、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッcker	うどん

食育だより

令和4年4月

食べよう！朝ごはん

子どもの体には、成長のためにいろいろな栄養素が必要です。バランスの良い食事を心がけて、元気な体を作りましょう！

バランスの良い食事→主食+主菜+副菜

主食

ごはん・パン・麺・シリアルなど
⇒体を動かすエネルギーの源になるもの

主菜

肉・魚・卵・豆腐などを使ったおかず
⇒血や肉になるもの

副菜

やさい・きのこ・海藻などを使ったおかず
⇒体の調子をととのえるもの

副菜



主菜

主菜



副菜
(具たくさん汁)

生活リズムを整えましょう！

生活リズムが確立しないと、昼夜逆転になったり、食欲や感情のコントロールができなくなってしまうこともあります。

次の3つの約束を守ると生活リズムが整えますよ。

- ①早起きをして、朝ご飯をしっかり食べ
頭と体を目覚めさせましょう！
- ②昼間はたくさん体を動かし、栄養満点の給食を食べ、夜は家族と会話をしながら食べて心と身体を育てましょう！
- ③夜はゆっくり休み、翌朝早起きしましょう！
理想は、くじらの9時前後に寝る習慣がつくと良いとされています。



簡単朝ごはんレシピ♪

◎じゃこおにぎり（1人分）

ごはん.....1杯分

ちりめんじゃこ...2つまみ

ごま.....適量

削り節.....適量

・ごはんにちりめんじゃこ、ごま、削り節を混ぜ合わせて、おにぎりをにぎって完成！



◎焼きチーズカレートースト（1人分）

食パン.....1枚

カレー.....適量

(レトルトまたは、残りカレー)

ピザ用チーズ...適量

・食パンにカレーをのせて広げます。

・カレーの上にチーズをのせます。



・トースターでこんがり焼いて完成！

3月のパティシエさん



缶切りに挑戦！



お友だちに「どうぞ～♪」



トントントンッ♪



お手伝いしてくれて
ありがとうございます(^^♪