

# 4月の献立表

令和6年度 千波保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん すきやきふうにつけもの みそしる	とうふプレート さけのフライ コールスローサラダ コンソメスープ	ねぎぶたごはん だいこんのきんぴら みそしる	ロールパン はなしゅうまい ちゅうかあえ ちゅうかスープ	わふうスパゲッティ ハッシュドポテト コンソメスープ アップルゼリー	まぜごはん にもの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし	バナナ	たまごサンド	ホイップヨーグルト	むしパン	かし
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	やさいジュース
おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいににざかな	おかゆ・やさいにとうふに	おかゆ・やさいにひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
8	9	10	11	12	13
ごはん ホキのみそマヨやき ごもくきんぴら すましじる	さけじゃこごはん きりこんぶのもの みそしる	ゴマロール とうふとキャベツの メンチカツ にんじんサラダ すましじる	ワンプレートごはん ぶたにくの かんこくやき もやしのソテー みそしる	やさいうどん しゅうまい ヨーグルト	ツナピラフ やさいのソテー
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
いもち	あんぱん	おにぎり	いちご	かし	かし
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	りんごジュース
おかゆ・やさいににざかな	おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいにとうふに	おかゆ・やさいにひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
15	16	17	18	19	20
とりごぼうごはん ブロッコリーと しめじのいためもの みそしる	デニッシュパン とうふハンバーグ ほうれんそうのソテー かきたまスープ	たけのこごはん ひじきに みそしる	ロールパン サワラの やさいあんかけ わかめのサラダ すましじる	スパゲッティ ナポリタン チキンナゲット コンソメスープ パインコンポート	しょくいんけんしゅう
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
マドレーヌ	ケーキ	かし	みかんヨーグルト	かし	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいにひきにくに	おかゆ・やさいにとうふに	おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいににざかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	
22	23	24	25	26	27
わかめごはん きりぼしだいこんのもの みそしる	マーボーどん ほうれんそうのナムル ちゅうかスープ	はいがロール コーンコロッケ はるさめサラダ コンソメスープ	みそうどん もやしのサラダ ひとくちゼリー	こいのぼりランチ おみあげでおかしがでます☆	ベーコンピラフ やさいのサラダ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	りんごジュース	むぎちや
メロンパン	かし	ぶるぶるデザート	スティックパン	ととやき	かし
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	やさいジュース
おかゆ・やさいにふに	おかゆ・やさいにとうふに	おかゆ・やさいににざかな	くたくたうどん ひきにくに	おかゆ・やさいにふに	
29	30				
しょうわのひ	ごはん ちゅうかふうやきざかな ほうれんそうと しめじのソテー みそしる	ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです			
	スキムミルク	みまんじ10じのおやつ			
	かし	3じのおやつ			
	ぎゅうにゅう				
	おかゆ・やさいににざかな	りにゅうしょく			



## 給食だより

### 4月の目標

#### 新しいクラスでの給食になれよう

### 新しい年度がはじまります

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
子どもたちは新しい出会いに胸をときめかせていることでしょう。

朝食は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源ですので、しっかり食べて登園するようお願いいたします。  
10時のおやつは、未満児はスキムミルクを飲みます。以上児は、麦茶で水分補給をします。

保育園の献立は子どもの好きなものばかりではなく、少し苦手な魚や野菜などの様々な食材を取り入れています。また、季節ごとに旬の食材を使用し、子どもたちの食事が楽しくなるよう、豊富なメニューや行事食を提供しています。給食はできるだけ手作りを意識して作っています。  
お汁のだしは煮干しや削り節、昆布からとっています。離乳食は昆布からだしをとって使用しています。  
未満児にはチョコ味のものを出しませんのでご了承ください。  
毎日の献立は、サンプルを提示しています。また毎月、行事食や食育、子どもたちの様子をホームページに公開しています。是非ご活用ください。

今年度もご家庭との協力をはかり、子どもたちの健康を支えていきたいとおもいます。また、安全で美味しい給食を目指していきますので、よろしくお願いいたします。

### 〈保育園給食の栄養区分について〉

	家庭(朝食)	保育園給食(昼食・おやつ)	家庭(夕食)
3歳未満児	25%	50%	25%
3歳以上児	30%	40%	30%

◎保育園給食は子どもが1日に必要な栄養の約半分を占めています。



### 朝ごはんを食べましょう



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。