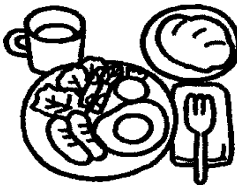
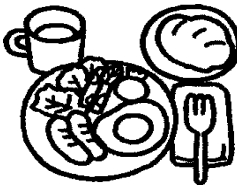


令和5年度		4月 献立表			女塚保育園	
今月の目標		生活リズムを整えましょう			上段:1, 2歳児のおやつ	
月	火	水	木	金	土	給食だより
					1 牛乳、せんべい 紅白うどん がんもの含め煮 カリフラワーのゆかり和え いちご 小魚 入園式 牛乳、クラッカーサンド	新しい年度が始まります ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、新しく始まる園での生活に、胸をときめかせていることでしょう。また、環境が変わるこの時期は体調を崩しやすくなります。そこで、子どもの健康的な生活習慣づくりに欠かせないキーワードは「早寝早起き朝ごはん」。このキーワードで生活リズムを整え、元気に登園できるよう、ぜひご家庭でもはじめてみてください。 
3 牛乳、小魚せんべい 入園祝い五目寿司 鶏の生姜焼き 菜の花の和え物 いちご 若竹汁	4 牛乳、ビスケット 醤油ラーメン パンパンジーサラダ バナナ 小魚	5 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 煮魚 小松菜の彩り和え ミニトマト オレンジ かぶと舞茸の味噌汁	6 牛乳、せんべい 食パン(ジャム) ゆで豚の甘味噌和え レタスとトマトのサラダ バナナ ポトフスープ	7 牛乳、小魚せんべい たけのこご飯 ウインナー キャベツの梅おかか和え グレープフルーツ 味噌汁(豆腐、葱)	8 牛乳、クッキー 肉野菜あんかけご飯 カリカリきゅうり オレンジ かき玉スープ	朝食の習慣化 朝食は、朝起きて体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。どんなに忙しくても、あまり食欲がなくても、毎朝食べ物を口にする習慣をつけることが大切です。少しずつでもいいので、できるところからはじめましょう！！ 
牛乳、さくらクッキー、オレンジ	牛乳、もちもちパン	牛乳、すいとん汁	牛乳、わかめおにぎり、スルメ	牛乳、すりりんごマフィン	牛乳、あんこトースト	
10 牛乳、せんべい ご飯 つくね焼き(甘酢たれ) 水菜と蓮根の和え物 オレンジ 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	11 牛乳、小魚せんべい スパゲティナポリタン 白菜とハムのサラダ いちご 味噌ミルクスープ	12 牛乳、ビスケット カレーライス 切り干し大根のサラダ グレープフルーツ 小魚	13 牛乳、クッキー バターロール 鶏のチーズ焼き フレンチサラダ バナナ マカロニスープ	14 牛乳、塩せんべい ご飯 魚の照り焼き ブロッコリーの塩昆布和え ミニトマト オレンジ にらとワンの味噌汁	15 牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 小松菜の洋風サラダ いちご 小魚	
牛乳、コーンフレーク、バナナ	麦茶、米粉蒸しパン	牛乳、にゅうめん	牛乳、茶飯ご飯、スルメ	牛乳、メープルビスケット	牛乳、胡麻ひじきご飯	
17 牛乳、ビスケット すき焼き丼 ほうれん草の海苔和え いちご 味噌汁(大根、生揚げ)	18 牛乳、せんべい 焼きそば 青梗菜の中華サラダ バナナ オイスタースープ	19 牛乳、クッキー ご飯 魚の南部焼き ブロッコリーとホタテの和え物 ミニトマト オレンジ かぼちゃの味噌汁	20 牛乳、小魚せんべい アンパンマンライス 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜サラダ いちご オニオンスープ	21 牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) ホワイトシチュー マリネサラダ グレープフルーツ 小魚	22 牛乳、塩せんべい たまごチャーハン 白菜のナムル オレンジ わかめスープ	
牛乳、もやしうどん	牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、お楽しみケーキ	麦茶、長ネギのお好み焼き	牛乳、バナナスコーン	
24 牛乳、ビスケット 麻婆豆腐丼 春雨サラダ いちご はんぺんスープ	25 牛乳、小魚せんべい バターロール 鶏のケチャップ焼き かぼちゃサラダ 千切りレタス オレンジ コーンクリームスープ	26 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の塩麹焼き 小松菜の胡麻和え ミニトマト グレープフルーツ 味噌汁(卵、にら)	27 牛乳、塩せんべい 五目うどん 揚げボールの炒め煮 きゅうりの酢の物 バナナ 小魚	28 牛乳、クッキー ふりかけご飯 新じゃがの炒め煮 きゅうりの酢の物 いちご 高野豆腐の味噌汁	29	昭和の日 
牛乳、プリン、クラッカー	麦茶、そばろご飯、スルメ	牛乳、さつま芋の包み焼き	牛乳、ツナトースト	牛乳、塩焼きそば		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー577kcal タンパク質23.4g 3歳未満児/エネルギー490kcal タンパク質19.9g