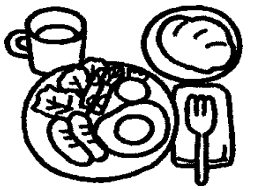
令和8年度　　4月　　献立表　　女　塚　保　育　園

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、クッキー ご飯 魚の梅肉焼き ブロッコリーの海苔和え ミニトマト オレンジ 豚肉とじゃが芋の味噌汁 牛乳、すいとん汁	2 牛乳、小魚せんべい バターロール 鶏肉のパン粉焼き サラスパサラダ バナナ 豆乳スープ 牛乳、胡麻ひじきおにぎり、スルメ	3 牛乳、ビスケット たけのこご飯 ウインナー ほうれん草の白和え いちご 味噌汁（花麩、わけぎ） 牛乳、シュガートースト	4 入園式 牛乳、カルシウムせんべい 紅白うどん がんもの含め煮 白菜のピーナッツ和え オレンジ 小魚 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もなります。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。
6 牛乳、クラッカー 入園祝い五目寿司 菜の花の胡麻和え いちご 若竹汁（筍、わかめ） 牛乳、ハートパフェ	7 牛乳、小魚せんべい 食パン（ジャム） ゆで豚の甘味噌和え 花野菜サラダ バナナ ポテトスープ 牛乳、高野豆腐のそぼろご飯 スルメ	8 牛乳、クッキー すき焼き丼 白菜のおかか和え オレンジ 味噌汁（豆腐、葱） 牛乳、お麸ラスク	9 本門寺遠足 牛乳、塩せんべい 五目うどん 揚げボール煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、ホットケーキ	10 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 煮魚 水菜と油揚げの和え物 ミニトマト オレンジ 茄子と豚肉の味噌汁 牛乳、芋もち	11 牛乳、ビスケット トマトソーススパゲティ カラフルサラダ いちご ポークスープ 牛乳、味噌焼きおにぎり	
13 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 和風卵焼き 小松菜とカニかまの和え物 いちご 切り干し大根の味噌汁 牛乳、にゅうめん	14 牛乳、カルシウムせんべい バターロール ミートローフ レタスとトマトのサラダ バナナ マカロニスープ 牛乳、わかめおにぎり、スルメ	15 牛乳、クッキー ご飯 魚の塩麹焼き きんぴら蓮根 ミニトマト オレンジ 豚汁 牛乳、サクサククッキー	16 牛乳、塩せんべい スパゲティーナポリタン 白菜とハムのサラダ バナナ コーンスープ 牛乳、いちご蒸しパン	17 牛乳、クラッカー カレーライス 水菜の洋風サラダ いちご 小魚 麦茶、ミルクくずもち、クラッカー	18 牛乳、小魚せんべい 豆腐のそぼろ煮丼 人参と豆苗の和え物 オレンジ 味噌汁（もやし、舞茸） 牛乳、バナナマフィン	**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！！ 
20 牛乳、塩せんべい ご飯 魚のみぞれ焼き ほうれん草と竹輪の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁（生揚げ、えのき） 牛乳、塩焼きそば	21 牛乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏のケチャップ焼き チーズレタサラダ いちご かぶとベーコンのスープ 牛乳、おかか海苔巻き、スルメ	22 牛乳、小魚せんべい 味噌ラーメン ブロッコリーのフレークサラダ バナナ 小魚 牛乳、ジャムサンド	23 誕生日会 牛乳、クラッカー アンパンマンライス 鶏肉のマーマレード焼き 春キャベツのサラダ いちご オニオンスープ 牛乳、お楽しみケーキ	24 牛乳、ビスケット ご飯 新じゃがと豚肉のうま煮 もやしときゅうりの酢の物 オレンジ なめこの味噌汁 牛乳、メープルビスケット	25 牛乳、クッキー 豚肉と青梗菜のあんかけご飯 カリカリきゅうり いちご かき玉スープ 牛乳、フルーツパン	
27 牛乳、小魚せんべい ご飯 鶏のつくね焼き 水菜の彩り和え オレンジ 味噌汁（白菜、油揚げ） 牛乳、お好み焼き	28 牛乳、ビスケット 食パン（ジャム） ホワイトシチュー グリーンサラダ バナナ 小魚 麦茶、磯うどん	29 昭和の日	30 牛乳、カルシウムせんべい チャーハン ほうれん草の中華和え いちご ワンタンスープ 牛乳、コーンフレーク、バナナ			

※　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574kcal　タンパク質23.1g　　3歳未満児/エネルギー488kcal　タンパク質19.6g