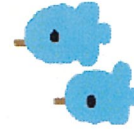




4月 予定献立表



令和 8年 4月 1日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
担当 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー等
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	水	メンチカツ ブロッコリーのコーンサラダ 豆腐とにらのみそ汁	ピーマンとソーセージ炒め	フルーツ	ぼたぼた焼き 牛乳	512kcal
2	木	味噌ラーメン きゅうりちくわ和え しゅうまい	豆腐炒め	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	474kcal
3	金	牛丼 オーシャンサラダ 大根菜葉のみそ汁	紅白煮	フルーツ	カップヨーグルト	入園式
4	土	沖縄風炊き込みごはん 生揚げの炊き合わせ きゃべつとわかめのみそ汁	ほうれん草のおひたし	フルーツ	ポリンキー 牛乳	400kcal
5	日					
6	月	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 せんべい汁	白菜のシーチキンサラダ	フルーツ	源氏パイ 牛乳	505kcal
7	火	もち麦ごはん チキンカレー 大根の和風サラダ	豆腐のみそ汁	フルーツ	手作り マシュマロサンド 牛乳	523kcal
8	水	五目納豆 肉じゃが 小松菜とえのきのみそ汁	いかナゲット	フルーツ	たべっ子水族館 牛乳	492kcal
9	木	肉入りうどん ツナサラダ スティックチーズ	じゃがいもの磯和え	フルーツ	星たべよ 牛乳	433kcal
10	金	キャロットライス 煮込みハンバーグ スパサラダ 春野菜のスープ いちごゼリー	ミニトマト	フルーツ	手作りデコレーション プリン 牛乳	誕生会
11	土	ポテトコロッケ 浦上そば 豆腐とわかめのみそ汁	きゅうりの浅漬け	フルーツ	エアリアル 牛乳	505kcal
12	日					
13	月	赤魚の塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し のっぺい汁	肉もやし炒め	フルーツ	ハーベスト 牛乳	423kcal
14	火	ねじりパン かぼちゃコロッケ レタスサラダ コーンチャウダー	いちごジャム	フルーツ	雪の宿 牛乳	501kcal
15	水	マーボー丼 かにかまサラダ アーサー汁	さつまいもの甘煮	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	492kcal
16	木	とんこつ醤油ラーメン ポテトサラダ ミニトマト	鮭おにぎり	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	475kcal
17	金	ビーフン炒め ぎょうざ じゃがいもとわかめのみそ汁	手作りぶりかけ	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	450kcal
18	土	ひき割り納豆 厚揚げの野菜あんかけ わかめと大根のみそ汁	スティックソーセージ	フルーツ	スコーン 牛乳	456kcal
19	日					
20	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 さつま汁	スティックチーズ	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	438kcal
21	火	中華丼 切り干し大根のサラダ もずくスープ	ジャガバター	フルーツ	黒糖みるくせんべい 牛乳	408kcal
22	水	鶏のたれ焼き きゅうりナムル 八杯汁	肉団子	フルーツ	コーンフレーク	513kcal
23	木	磯うどん さつまいも天ぷら 小松菜のごまみそ和え	かつおにぎり	フルーツ	手作り いちごジャム サンド 牛乳	590kcal
24	金	納豆 カミカミ温野菜 おでん	かぼちゃの甘煮	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	444kcal
25	土	ホッケの塩焼き 豆もやし炒め 田舎汁	ほうれん草のなめたけ和え	フルーツ	ピスコ 牛乳	449kcal
26	日					
27	月	赤魚の煮付け メンマ炒め 豚汁	スティックきゅうり	フルーツ	まがりせんべい 牛乳	488kcal
28	火	食パン 鶏つくね ブロッコリーサラダ シチュー	いり豆腐	フルーツ	手作り ひじきおにぎり 麦茶	441kcal
29	水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日				
30	木	ソース焼きそば コーンバター 切り干し大根とほうれん草のみそ汁	さつま煮	フルーツ	サッポロポテト 牛乳	455kcal



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい環境の中で、少しでも子どもたちが給食を食べやすいよう、4月の献立は子どもたちが家庭で食べ慣れていそうな献立を多く取り入れ《楽しい給食》を目指します。



生活リズムを整えよう



新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムを身につけることで体調も整ってきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ご飯を食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕を持てるといいですね。

