

# 4月の献立表

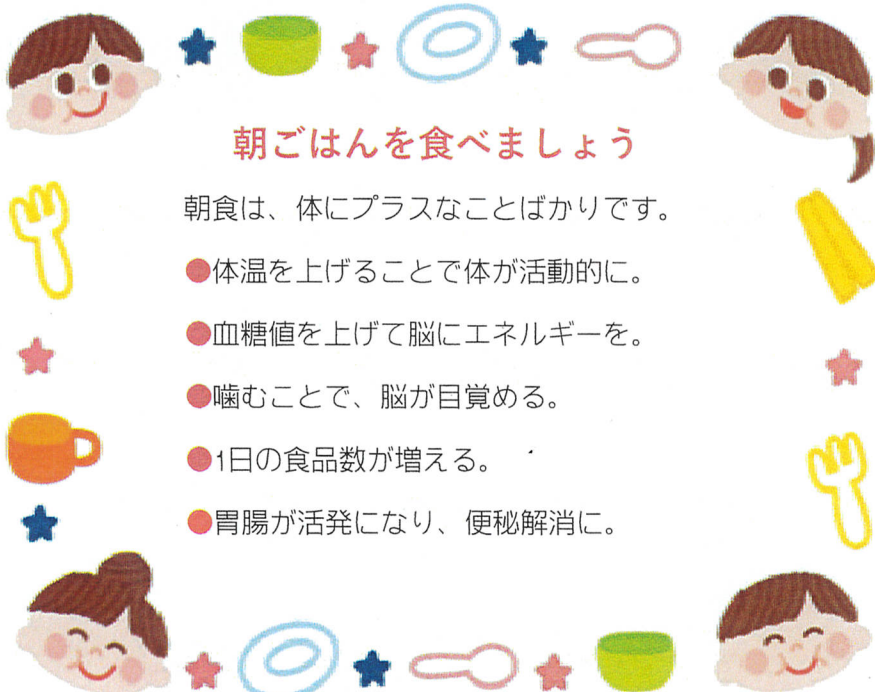
令和5年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
						1日
9時						
昼食						
15時						
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	<b>入園式</b>	クリームシチュー 煮卵 フロccoli フルーツ	みそ汁 ハムカツ もやしナムル フルーツ	わかめスープ すき焼き風煮 きゅういもみ フルーツ	けんちん汁 かつおの照り焼き ポテトサラダ フルーツ	
15時		せんべい 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ビスケット 牛乳	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	スープヌードル 豚肉の生姜焼き 野菜炒め フルーツ	みそ汁 炒り卵のミートソースかけ ピーマン炒め フルーツ	筍とかいわれのスープ ミートローフ こぶき芋 フルーツ	みそ汁 魚のタルタルソースかけ フロccoliの和え物 フルーツ	芋の子汁 にら玉炒め 中華サラダ フルーツ	スパゲティ+ポリタン 牛乳
15時	せんべい 牛乳	カリカリピザ 牛乳	ドーナッツ 牛乳	ホットサンド 牛乳	ビスケット 牛乳	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 さばのみりん焼き 納豆和え フルーツ	もやしの中華スープ 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ フルーツ	みそ汁 はんぺんのはさみ揚げ わかめときゅういの酢の物 フルーツ	八宝汁 がんと昆布の煮物 味付けのり フルーツ	<b>誕生会</b>	
15時	せんべい 牛乳	さつまいもチップス 牛乳	フルーツヨーグルト	手作りクッキー 牛乳	ケーキ ジュース	
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	
昼食	みそ汁 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツと竹輪の和え物 フルーツ	卵スープ 赤魚の煮物 パンサンスー フルーツ	<b>こいのぼりフェス</b>	むらくもスープ 炒り豆腐 かにかまナムル フルーツ	なめこ汁 揚げギョーザ もやしのソテー フルーツ	<b>昭和の日</b>
15時	せんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳	カナッペ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ヨーグルト	

☆お弁当のいない日…21日(金曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。



## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

## 旬の食材

新タマネギ、春キャベツ、たらのめ、

うど、たけのこ、いちご、まだい、たちうお、

にしん、わかめ

※冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や「根」

には、栄養がいっぱい!