

# 4月の献立予定

平成31年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	月				
2	火			入園式	
3	水	牛乳 せんべい	ごはん	カレー煮 茹でたまご レタス和え 福神漬け 果物	牛乳 ウエハース
4	木	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 鶏のから揚げ ブロッコリー 果物	牛乳 ジャムサンド
5	金	ヨーグルト	"	味噌汁 ますの塩焼き マカロニサラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
6	土			おにぎり 牛乳	
7	日				
8	月	牛乳 ビスケット	ごはん	春雨スープ チキンカツ 小松菜のじゃこ和え 果物	牛乳 せんべい
9	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 すき焼き風煮 味付け海苔 果物	牛乳 クレープ
10	水	牛乳 あられ	"	筍とかいわれのスープ つくね煮 ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 なべ焼き
11	木	フルーツ せんべい	"	味噌汁 白身魚のタルタルソース きゃべつの和え物 果物	牛乳 きな粉団子
12	金	ヨーグルト	"	豚汁 だし巻き卵 ひじきサラダ フルーツミックス	牛乳 ビスケット
13	土				
14	日				
15	月	牛乳 ウエハース	ごはん	クリームシチュウ シーフードサラダ 煮卵 果物	牛乳 せんべい
16	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 豚肉と厚揚げの煮物 トマトのスパゲテー 果物	牛乳 ハムサンド
17	水	牛乳 ビスケット	"	野菜たっぷりスープ ハムカツ 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 あずきマフィン
18	木	フルーツ せんべい	"	味噌汁 かつおの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ドーナツ
19	金	ヨーグルト	"	けんちん汁 チーズオムレツ 棒棒鶏 果物	牛乳 ビスケット
20	土			こいのぼり運動会	
21	日				
22	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 肉じゃが 大根の甘酢和え 果物	牛乳 せんべい
23	火	牛乳 フルーツ	"	クラムチャウダー 茹でたまご ポイルキャベツ 果物	牛乳 フライドポテト
24	水	牛乳 せんべい	"	むらくもスープ ハワイアンバーグ ブロッコリー 果物	牛乳 ホットケーキ
25	木	フルーツ クッキー	"	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
26	金	ヨーグルト	"	味噌汁 さばの味噌煮 かにかまサラダ 果物	牛乳 フレンチトースト
27	土				
28	日				
29	月				
30	火				

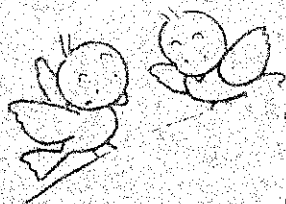
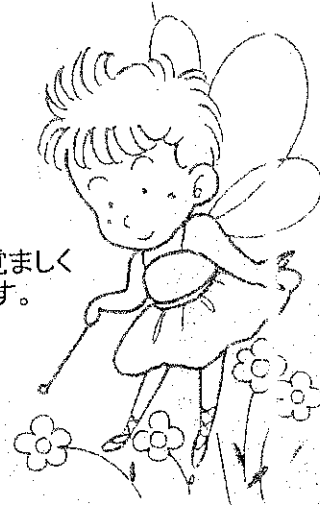
弁当の入らない日 25日(木曜日) はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

桜の花のほころぶ季節となりました。今年もスタートします。1年間宜しくお願いします。まず最初に生活リズムを整えましょう。

1. 早寝
2. 早起き
3. 朝食は、必ず食べましょう

「食べることは生きること」と言われるように 食は 体を健やかに保つうえで欠かせないものです。特に乳幼児は、目覚ましく発達する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味 関心 食の大切さを子供たちに伝えていきたいと思ひます。

環境の変化に体調を崩しやすい時期です 時間に余裕を持って行動したら良いと思ひます。



## 朝ごはんの効果

