



にまいばしこども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待と不安でいっぱいのことと思います。子どもたちが新生活に早く慣れるよう、4月は食べやすいメニューにして無理なく食事ができるようにしております。

様々な経験を通して、みんなで食べる喜びを感じて欲しいと思います。



朝ごはんを食べましょう!

朝食は、体にプラスになることばかりです。

- 体温が上がることで体が活動的になる。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーが行く。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘の解消になる。

春キャベツ

旬の食材

ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きがゆるめで葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担をやわらげるビタミンUを含んでいるので、揚げ物の添え物に重宝しています。

◎今月の『おにぎりの日』は

お休みです。5月からのスタートとなります。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	木	ポークカレー・もやしのナムル・トマトスープ (コーン、えのき)・バナナ	カルピスゼリー	425
2	金	鱈のマヨネーズ焼き・じゃが芋ソテー・コーンすまし汁 (白菜、板ふ)・オレンジ	豚汁うどん	418
3	土	手作り弁当・スープ (わかめ、ごま)・パイナップル	ぷにたま	
5	月	魚の照り焼き・七目納豆・もやしみそ汁 (大根、油揚げ)・グレープフルーツ	ジャムサンド スキムミルク	403
6	火	豚肉の生姜焼き・ツナサラダ・ミニトマトみそ汁 (豆腐、長葱)・パイナップル	ミートソース お茶	386
7	水	納豆と豆腐の仲良し揚げ・ひじき煮・チーズすまし汁 (まいたけ、にら)・キウイ	ブラウニー お茶	354
8	木	煮込みハンバーグ・海藻サラダ・コーンスープ (ピーマン、もやし)・オレンジ	わかめそうめん	489
9	金	魚のマリネ・ポテトサラダ・ブロッコリーみそ汁 (わかめ、豆腐)・バナナ	チーズ入り蒸パン お茶	407
10	土	手作り弁当・すまし汁 (卵、わかめ)・グレープフルーツ	せんべいゼリー	
12	月	鮭のムニエル・マドアンサラダ・もやしすまし汁 (ほうれん草、はんぺん)・パイナップル	りんごジャムサンド スキムミルク	405
13	火	麻婆豆腐・春雨サラダ・トマトみそ汁 (玉葱、椎茸)・グレープフルーツ	月見うどん	448
14	水	チキンラタン・大豆とわかめのサラダ・コーンスープ (えのき、ピーマン)・いちご	バナナクレープ お茶	433
15	木	揚げ揚げ・酢の物 (卵)・南瓜煮すまし汁 (しめじ、わかめ)・オレンジ	豆腐白玉 お茶	450
16	金	八宝菜・じゃが芋と枝豆サラダ・ミニトマトみそ汁 (なめこ、長葱)・バナナ	お好み焼き お茶	465
17	土	手作り弁当・スープ (わかめ、ごま)・オレンジ	スイートポテト お茶	
19	月	さばのおろし煮・華風和え・ブロッコリーみそ汁 (舞茸、玉葱)・パイナップル	ミルクサンド スキムミルク	522
20	火	キャベツイーゼツ・菜果サラダ・トマトすまし汁 (卵豆腐、万能葱)・グレープフルーツ	パウンドケーキ お茶	428
21	水	お誕生会とお箸のみ持たせてください	お楽しみ♪	
22	木	ちくわの2色揚げ・根野菜のゴマ味噌炒め・粉ふき芋みそ汁 (大根、油揚げ)・バナナ	焼うどん お茶	514
23	金	鮭のミルク煮・わかめのみぞれ和え・コーンすまし汁 (水煮筍、わかめ)・キウイ	桜えびもち お茶	437
24	土	手作り弁当・すまし汁 (板ふ、わかめ)・バナナ	ミニパン	
26	月	鱈の酢豚風・ツナサラダ・もやしみそ汁 (わかめ、長葱)・パイナップル	ツナサンド スキムミルク	508
27	火	鶏肉和風ソテー・ブロッコリーサラダ・トマトすまし汁 (厚揚げ、ほうれん草)・グレープフルーツ	ポテトたこ焼き お茶	449
28	水	豆の天ぷら・ほうれん草ごま和え・胡瓜漬けみそ汁 (じゃが芋、人参)・バナナ	洋風雑炊	372
29	木	昭和の日でお休み		
30	金	鮭フライ・すき昆布の煮物・ミニトマトすまし汁 (白菜、板ふ)・キウイ	サイダーゼリービスケット	417