

4月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加リー	たんぱく質	脂質	塩分
1	水	入園式 ☆ 祝い菓子					
2	木	ちくわの2色揚げ・しょうゆ卵汁・コン・みそ汁(白菜、わかめ)・バナナ	洋風ぞうすい	556	16.9	12.3	1.7
3	金	肉豆腐・南瓜がが・ミニトマト・すまし汁(大根、舞茸)・パン	バナナクレープ・お茶	489	14.4	17.2	1.0
4	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・キウイ	源氏パイ・ヨーグルト				
6	月	豚肉の生姜焼き・シバ・チヂミ・ゆかり大根・みそ汁(なめこ、長葱)・オレンジ	ポテトサラダ・スキムミルク	592	27.9	18.4	1.2
7	火	さばのおろし煮・マド・アサガオ・チーズ・すまし汁(卵豆腐、万能葱)・グレープフルーツ	じゃじゃ麺・お茶	537	25.6	22.4	1.4
8	水	チーズ入り茶碗蒸し・すき昆布の煮物・ブロッコリー・スープ(キャベツ、えのき)・オレンジ	南瓜パバロア	472	22.4	16.7	1.5
9	木	鶏のさっぱり煮・五目ひじき・もやし・すまし汁(水煮筍、にら)・バナナ	ヨーグルト・ナッツ・お茶	554	24.3	16.7	1.3
10	金	鮭の利休揚げ・野菜炒め・トマト・みそ汁(絹豆腐、ふのり)・グレープフルーツ	桜えびもち・お茶	529	18.6	17.3	0.9
11	土	手作り弁当・スープ(キャベツ、わかめ)・バナナ	バナナスティック				
13	月	ポークカレー・海藻サラダ・ゆかり大根・スープ(卵、ほうれん草)・オレンジ	ブルボン・リザード・スキムミルク	513	13.7	22.5	1.0
14	火	魚の照り焼き・七目納豆・白菜・みそ汁(油揚げ、玉葱)・グレープフルーツ	パリパリ・お茶	574	27.6	27.6	1.5
15	水	チキン・酢の物(卵入り)・ブロッコリー・スープ(もやし、マッシュルーム)・バナナ	南瓜とチーズの春巻き・お茶	413	14.5	13.7	1.0
16	木	鶏の唐揚げ・中華がが・コン・すまし汁(椎茸、玉葱)・オレンジ	わかめそうめん	429	16.9	12.0	1.3
17	金	鱈のマネズミ焼き・わかめとしめじのがが・ほうれん草・みそ汁(じゃが芋、人参)・グレープフルーツ	フルーツカスタード	400	18.7	9.6	1.0
18	土	手作り弁当・すまし汁(しめじ、板ふ)・オレンジ	フルーツ・せんべい				
20	月	麻婆豆腐・もやしのナムル・トマト・すまし汁(ほうれん草、大根)・バナナ	りんごジャム・スキムミルク	511	24.4	13.6	1.3
21	火	鮭のムニエル・コーン・がが・もやし・みそ汁(しめじ、油揚げ)・グレープフルーツ	焼きうどん・お茶	484	20.8	20.1	1.3
22	水	お誕生会 🎂 以上児クラスはお着のみ持たせてください	お楽しみ♪				
23	木	鱈の変わり揚げ・大根サラダ・コン・すまし汁(厚揚げ、万能葱)・バナナ	お好み焼き・お茶	452	19.0	12.1	0.9
24	金	さばりゅうまい・ちくわとキャベツの味噌炒め・白菜・みそ汁(じゃが芋、椎茸)・グレープフルーツ	いちご蒸しパン・お茶	467	15.9	11.0	0.6
25	土	手作り弁当・スープ(白菜、玉葱)・バナナ	メープルマフィン				
27	月	鶏のつくね照り焼き・大豆とわかめのがが・キャベツ・すまし汁(小松菜、しめじ)・りんご	フルーツ・スキムミルク	582	30.0	17.1	1.4
28	火	鮭のサラダ焼き・ひじきサラダ・粉ふき芋・スープ(マッシュルーム、もやし)・バナナ	味噌おにぎり・お茶	503	19.0	11.0	1.5
29	水	昭和の日でおやすみ					
30	木	豆腐と納豆の仲良し揚げ・五目ひじき・トマト・みそ汁(大根、ふのり)・グレープフルーツ	カルボナーラ風・お茶	499	19.3	17.9	1.2

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。※栄養価は3歳以上児の数値です。

ご入園・ご進級おめでとうございます ☆

4月になり新しい園生活がスタートしました。毎日の食事やおやつの時間を通して食べることの楽しさを感じてもらえるよう、みんなで楽しい食育活動に取り組んでいきます。子どもたちが元気にすくすく育つようお手伝いをしていきますので、よろしく願います。

朝ごはんを食べよう

朝ごはらは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。食べることで体も心も目覚め、集中力や免疫力も高まります。毎日しっかり食べて健やかな成長と楽しい日々を送りましょう。バランスよく食べることで、より健康的な体づくりができます。



- お誕生会…22日(水)
- 今月はおにぎりの日はお休みです