



4 月 こんだてひょう



2023年度 光幼保園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| 3 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁 果物・牛乳 マカロニきな粉 ホットケーキ | 4 ごはん 和風ハンバーグ きゅうりの酢の物 新玉ねぎのみそ汁 牛乳 蒸しパン バターラスク | 5 食パン 鶏のごま風味から揚げ 春キャベツのサラダ 新じゃがのスープ 果物・牛乳 大根の煮物 チーズ昆布おにぎり | 6 ごはん あじの梅みそ焼き 高野豆腐のコロコロ煮 なめこと三つ葉のすまし汁 牛乳 クラッカーサンド スイートポテト | 7 ゆかりごはん 厚揚げのステーキ 長芋ときのこのカレー炒め 春キャベツのみそ汁 果物・牛乳 粉ふき芋 マーラーカオ |
| 10 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ごぼうの和え物 けんちん汁 牛乳 お麩ラスク オレンジケーキ | 11 ポークカレー りっちゃんサラダ フルーツヨーグルト お茶 乾パン ポップコーン | 12 ごはん 桜えびのかき揚げ 新じゃがのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 きな粉バナナ コーンフレーククッキー | 13 食パン 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ときのこのソテー コンソメスープ 牛乳 人参のおかか和え 五平餅 | 14 ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 白菜のごま酢和え 油揚げのすまし汁 果物・牛乳 いりこ お花畑の蒸しパン |
| 17 ごはん すり身揚げ 小松菜の梅じゃこ和え さつまいものみそ汁 牛乳 カルシウムせんべい チーズパン | 18 板わかめごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 春キャベツの酢の物 えのきのすまし汁 牛乳 きな粉ヨーグルト かぼちゃスコーン | 19 きのこスープスパゲッティ 焼き鮭 レタスと大根のサラダ 果物 牛乳 昆布の煮物 みそ焼きおにぎり | 20 弁当の日  レーズンパン よもぎ団子 | 21 牛丼 アスパラのごま和え もやしのみそ汁 果物 牛乳 じゃがバター お好み焼き |
| 24 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニナポリタン 新玉ねぎとわかめのみそ汁 果物・牛乳 クラッカー おからポンデケージョ | 25 食パン クラムチャウダー 鮭のムニエル かぼちゃのサラダ 牛乳 バナナ ゆかりおにぎり | 26 グリーンピースごはん あじの磯辺揚げ 三色ナムル 中華スープ 牛乳 大根のおかか和え トマトピザ | 27 ごはん もちもち豆腐焼き チンゲン菜のおかか和え きのこのみそ汁 牛乳 いちご蒸しパン さつまいもと切り昆布の煮物 | 28 誕生月メニュー 花見ちらし寿司 鶏肉のみそマヨ焼き コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 ミニケーキ・牛乳 チーズ 焼きドーナツ |



※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。
※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。

ご入園、ご進級、おめでとうございます

新しいお友達を迎え、光幼保園での生活がスタートします！

初めは緊張と不安でいっぱいだと思います。子どもたちが、毎日楽しく過ごせるように美味しい給食を提供していきます。

給食室一同、協力して頑張っていきますので今年度もよろしく願いいたします。



朝ごはんて元気にスタート



幼保園で元気にお友達と遊びながら多くのことを学ぶためには、1日の始まりである朝に、心と身体に栄養補給する必要があります。そのためにも、朝ごはんはきちんと摂ることが大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ①人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動のリズムを整えること。
- ②日中に必要なエネルギーと栄養素を補給すること。

