



# 4 月 こんだてひょう



2024年度 光幼保園

月	火	水	木	金
1 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	2 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	3 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	4 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	5 ゆかりごはん 厚揚げのステーキ パスタサラダ 春キャベツのみそ汁 果物・牛乳 魚肉ソーセージ マラーカオ
8 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 ビスケット オレンジケーキ	9 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ごぼうの和え物 けんちん汁 果物・牛乳 お麩ラスク ジャムトースト	10 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	11 食パン チキンのカレー焼き 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・いりこ	12 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 粉ふき芋 お花畑の蒸しパン
15 ごはん さばのごま照り焼き レタスと大根のサラダ さつまいものみそ汁 牛乳 カルシウムせんべい チーズトースト	16 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	17 きつねうどん 焼き鮭 小松菜のコーン和え ゼリー 牛乳 昆布の煮物 みそ焼きおにぎり	18 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	19 牛丼 厚焼き玉子 アスパラのごま和え もやしのすまし汁 果物・牛乳 じゃがバター お好み焼き
22 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 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 いりこ・クラッカー おからポンデケーキ	23 食パン トンテキ かぼちゃのサラダ 春雨スープ 牛乳 バナナ ゆかりおにぎり	24 グリーンピースごはん あじの磯辺揚げ 三色ナムル 切り干し大根のすまし汁 果物・牛乳 大根のおかか和え トマトピザ	25 弁当の日  レーズンパン よもぎ団子	26 焼きそば コールスローサラダ ビーンズスープ フルーツポンチ 牛乳 するめ 海苔おにぎり
29 昭和の日	30 誕生月メニュー 花見ちらし寿司 鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜の梅じゃこ和え 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。

## 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、今年度もよろしくお願いたします。



**朝ごはんを食べよう!**

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!