



4 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
	1 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き きゅうりの酢の物 新玉ねぎのみそ汁 牛乳 レーズンクッキー バターラスク	2 食パン 鶏肉のカレー焼き 春キャベツのサラダ 新じゃがのスープ 果物・牛乳 マカロニきな粉 チーズ昆布おにぎり	3 ごはん あじの梅みそ焼き 高野豆腐のコロコロ煮 わかめのすまし汁 牛乳 クラッカーサンド スイートポテト	4 ゆかりごはん 海苔っこ豆腐 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 マーラーカオ
	7 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 牛乳 お麩ラスク オレンジケーキ	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 チーズ ジャムトースト	9 ごはん 鮭の南部焼き 新じゃがのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 バナナ コーンフレーククッキー	10 食パン 鶏肉のから揚げ 小松菜のコーン和え コンソメスープ 牛乳 ふかし芋 海苔おにぎり
14 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 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	15 ごはん たら西京焼き 春キャベツの酢の物 えのきのすまし汁 牛乳 りんごヨーグルト ホットケーキ	16 わかめうどん 豚肉と厚揚げの中華炒め 果物 牛乳 昆布の煮物 みそ焼きおにぎり	17 ごはん さばのパン粉焼き コールスローサラダ 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	18 牛丼 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
21 ごはん 鮭のムニエル 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 いらこクラッカー おからポンデケージョ	22 食パン 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ ワンタンスープ 牛乳 きな粉バナナ わかめおにぎり	23 グリーンピースごはん あじの磯辺揚げ わかめの酢の物 切り干し大根のすまし汁 牛乳 人参のおかか和え ツナマヨピザ	24 弁当の日 レーズンパン みたらし団子	25 しょうゆラーメン チンゲン菜のおかか和え フルーツポンチ 牛乳 するめ・せんべい やみつきおにぎり
28 ごはん 豚肉のチーズ焼き 小松菜の梅じゃこ和え 豆腐のすまし汁 牛乳 ビスケット 焼きドーナツ	29 昭和の日	30 誕生月メニュー チャーハン 鶏肉のチリソース 豆菜サラダ 春雨のスープ ミニケーキ・牛乳 乾パン かぼちゃごまパン	 朝ごはんを食べよう!	

※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。



入園・進級おめでとうございます。

新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう！今年度も、給食室一同協力して、子どもたちに笑顔で食べてもらえる給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



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、いらいらしたり、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お食べしよう！