

4月のこんだて

R6. 4. 1

太田東保育園

日 曜日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
	午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
1 月	ウエハース、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、コンビネーションサラダ、スープ	バイクドチーズケーキ、りんごジュース	456	497		 <p>にゅうえん しんきゅう おめでとうございませう</p>
2 火	ブリッツ、お茶	ごはん	五目豆腐煮、味付け玉子、塩きゅうり、みそ汁	黒ゴマカップケーキ、牛乳	495	551	1号春休み 入園進級式、 保護者会総会	
3 水			お赤飯					
4 木	野菜かりんとう、お茶	ごはん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、きゃべつの昆布和え	おかき、ぶどうジュース	478	521	身長体重測定	
5 金	チーズ、お茶	ごはん	ポークカレー、フレンチサラダ、福神漬け、バナナ	クッキー、牛乳	477	559		
6 土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	353	387		
8 月	おかき、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、塩きゅうり、スープ	プリン、えびせん	543	595		
9 火	Caせんべい、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、浅漬け、みそ汁	じゃが芋もち、ヤクルト	403	415		
10 水	とんがりコーン、お茶	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	アメリカンドック、牛乳	434	553	避難訓練	
11 木	ルヴァン、お茶	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、ミニトマト、スープ	バナナ、ヨーグルト	405	431		
12 金	サッポロポテト、お茶	ごはん	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、みそ汁	スチームチーズケーキ、牛乳	536	614		
13 土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	429	476		
15 月	ビスコ、お茶	ごはん	こぎつねごはん、ホタテ風フライ、塩きゅうり、スープ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	458	522		
16 火	アスパラガス、お茶	わかめ ごはん	鯖の塩焼き、五目ナムル、沢庵、みそ汁	インドサモサ、りんごジュース	431	451	食育の日	
17 水	おかき、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソーテー、グリーンサラダ、バナナ	おふのラスク、牛乳	584	701		
18 木	チーズ、お茶	ごはん	豚肉の八幡巻き、アメリカンサラダ、ミニトマト、みそ汁	青りんごゼリー、ルヴァン	527	598		
19 金	ベジタベる、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	手作りクッキー、牛乳	493	559	※年長児おやつ作り	
20 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	330	358		
22 月	ゼリー、ござかな	めん	スパゲティミートソース、フレンチサラダ、スープ	おかき、ジョア	409	421		
23 火	えびせん、お茶	ごはん	白身魚のフライ、タルタルソース、千切りキャベツ、五目みそ汁	マカロニあべかわ、牛乳	484	553		
24 水	ハーベスト、お茶	ごはん	栄養きんぴら、チキンナゲット、ミニトマト、みそ汁	フルーツヨーグルト、ブリッツ	449	503		
25 木	おかき、お茶	ごはん	ひじきごはん、スパゲティサラダ、おなかブロッコリー、豚汁	クッキー、トマトジュース	440	474		
26 金	ヨーグルト、レーズン	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	ジャムサンド、牛乳	535	623		
27 土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	382	410		
30 火	ビスコ、お茶	ふりかけ ごはん	中華風厚揚げの煮物、エビシューマイ、おなかブロッコリー、中華風コーンスープ	おまんじゅう、牛乳	568	684		

☆朝食のすすめ☆

朝ごはんを食べないと体が温まらず、脳の働きが鈍くなってしまう、力が出ません。ごはんやパンなどの炭水化物は脳や体を動かすエネルギーになり、魚や肉、大豆たまごなどのたんぱく質は体の体温を上げてくれます。元気に一日を過ごすために朝ごはんを食べて登園しましょう。