



4月のこんだてひょう



宮古保育園
R08・04・01

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 午前 | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 昼食 |  入園・進級おめでとうございます！！新年度を迎え子どもたちが元気に毎日を送れるよう早寝・早起きをし、生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう！今年度も給食室から子供たちの成長を見守ってまいりますのでよろしくお願いたします。 | | 1 小松菜せん 麦茶 麦ごはん 酢豚 アスパラサラダ コーンスープ 果物 | 2 ふかし芋 麦茶 麦ごはん 親子丼風煮 海藻サラダ みそ汁 果物 | 3 芋もち 麦茶 麦ごはん 松風焼き キャベツのおかか和え 貝だくさん汁 果物 |  入園式 |
| 午後 | | | チーズ蒸しパン 牛乳 | 卵サンド 牛乳 | パイ菓子 牛乳 | |
| 午前 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 昼食 | 6 ウエハース 麦茶 麦ごはん しゅうまい 春雨サラダ 卵スープ 果物 | 7 ヨーグルト 麦ごはん 筑前煮 小松菜ナムル みそ汁 果物 | 8 果物 麦ごはん ひじき入り卵焼き 小松菜の胡麻和え ワカメスープ 果物 | 9 小魚せん 麦茶 麦ごはん 肉豆腐 南瓜サラダ みそ汁 果物 | 10 ウエハース 麦茶 パン～パンの日～ 鶏肉のトマト煮 小松菜のツナサラダ スープ 果物 | 11 せんべい 麦茶 中華丼 和え物 牛乳 果物 |
| 午後 | 南瓜のソフトクッキー 牛乳 | 今川焼き 牛乳 | スイートポテト 牛乳 | じゃこおにぎり 牛乳 | Feウエハース ヨーグルト | |
| 午前 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 昼食 | 13 胡麻クッキー 麦茶 麦ごはん 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え みそ汁 果物 | 14 卵ボーロ 麦茶 麦ごはん タラフライ 大豆サラダ 小松菜の煮びたし風汁 果物 | 15 バナナクッキー 麦茶 おにぎり～おにぎりの日～ ナゲット 納豆和え スープ 果物 | 16 蒸しパン 牛乳 麦ごはん ポークビーンズ さつま芋サラダ 卵スープ 果物 | 17 枝豆ビスケット 麦茶 麦ごはん 魚のキノコみそ焼き 鶏ささみサラダ すまし汁 果物 | 18 クラッカー 麦茶 和風スパゲティ サラダ 牛乳 果物 |
| 午後 | せんべい 牛乳 | しょうゆ団子 牛乳 | チーズパン 牛乳 | シュガーラスク 牛乳 | ビーフン炒め 牛乳 | |
| 午前 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 昼食 | 20 やきいもクッキー 麦茶 麦ごはん カレー サラスパサラダ わかめスープ 果物 | 21 ボーロ 麦茶 麦ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの酢味噌和え みそ汁 果物 | 22 わかめせん 麦茶 おたんじょうかい フルーツオムレット 牛乳 | 23 ジャムパン 麦茶 麦ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ 果物 | 24 クラッカー 麦茶 麦ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 南瓜煮 豆乳汁 果物 | 25 クッキー 麦茶 焼うどん 和え物 牛乳 果物 |
| 午後 | Caせんべい 牛乳 | チーズスコーン 牛乳 | フルーツオムレット 牛乳 | アスパラの春おにぎり 牛乳 | フルーツヨーグルト | |
| 午前 | 27 | 28 | 29 | 30 | <div style="border: 2px dashed pink; padding: 5px;"> <p>10日(金)パンの日(さくらんぼ組は園で用意します) 15日(水)おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) 22日(水)誕生会<完全給食> ※おにぎりの具は痛みにくいもの、パンは食パンや ロールパンなどを持たせてください。</p> </div> | |
| 昼食 | 27 ウエハース 麦茶 麦ごはん 厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物 | 28 ラスク 麦茶 麦ごはん 鯖とごぼうの煮つけ 人参の胡麻和え みそ汁 果物 | 29 昭和日本  昭和日本 麦ごはん ハンバーグ 大根のツナサラダ にら玉スープ 果物 | 30 くだもの 麦ごはん もちもちまんじゅう 牛乳 | | |
| 午後 | クッキー 牛乳 | 大学芋 牛乳 | | | | |

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
 ※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

食育目標 園の食事に慣れる。
 0・1・2歳児～いろいろな味や感触を知り、園の食事に慣れる。
 3歳以上児～楽しい雰囲気の中で食事をする。

| | | 未満児 | 以上児 |
|--------------|-----|-----|-----|
| エネルギー (kcal) | 目標量 | 450 | 400 |
| | 平均 | 470 | 390 |
| 食塩 (g) | 目標量 | 1.2 | 1.5 |
| | 平均 | 1.4 | 1.5 |

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。