

令和5年度 4月の献立

ちびっこきらら保育園

	曜日	午前おやつ 未満児	主食		午後のおやつ
3	月	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 白身魚の煮つけ ブロッコリーサラダ 牛乳	おにぎり
4	火	牛乳 クッキー	ご飯	具たくさん味噌汁 ミートスパゲティ 青菜のお浸し バナナ 牛乳	蒸しパン
5	水	牛乳 せんべい	ご飯	大根と油揚げのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 焼きカボチャ 牛乳	ゼリー
6	木	牛乳 おかき	わかめ ご飯	ネギとわかめの味噌汁 麻婆豆腐 菜花とツナの胡麻和え バナナ 牛乳	ポップコーン
7	金	牛乳 せんべい	ご飯	チンゲン菜とえのきの味噌汁 白身魚のサラダ焼き ひじきの煮物 パイン 牛乳	マカロニきな粉
10	月	牛乳 せんべい	筍ご飯	かぼちゃと小松菜の味噌 豆腐のエビ風味焼き ゆでブロッコリー 牛乳	手作りパン
11	火	牛乳 クッキー	ご飯	納豆汁 白身魚とごぼうの煮つけ 春雨の酢の物 バナナ 牛乳	おにぎり
12	水	牛乳 手作りパ	ご飯	じゃがいもとねぎの味噌汁 ハンバーグ コールスローサラダ 牛乳	蒸しパン
13	木	牛乳 せんべい	ご飯	大根と麩の味噌汁 焼きししゃも さつま芋の煮物 いちご 牛乳	ゼリー
14	金	牛乳 おかき	ご飯	コーンスープ 白身魚のちゃんちゃん焼き いんげんの胡麻和え 牛乳	揚げせんべい
17	月	牛乳 せんべい	三色丼	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 かぼちゃのだし浸し バナナ 牛乳	手作りドーナツ
18	火	牛乳 せんべい	さつま芋ご飯	キャベツとわかめの味噌汁 白身魚の照り焼き 卵の花 キウイフルーツ 牛乳	ポップコーン
19	水	牛乳 クッキー	ご飯	大根と厚揚げの味噌汁 豚の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	おにぎり
20	木	牛乳 せんべい	お弁当の日		おから餅
21	金	牛乳 せんべい	ご飯	茄子と玉ねぎの味噌汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め 牛乳	マカロニきな粉
24	月	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐の味噌汁 肉じゃがカレー味 小松菜としらすのサラダ バナナ 牛乳	手作りパン
25	火	牛乳 せんべい	ご飯	麩と玉ねぎの味噌汁 納豆のおとし揚げ もやしとツナ酢あえ ゆでスナックえんどう 牛乳	クッキー
26	水	牛乳 手作りパ	お誕生日会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー 牛乳	おにぎり
27	木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げのすまし汁 厚揚げのみそ炒め はるさめの酢の物 牛乳	蒸しパン
27	金	牛乳 クッキー	ご飯	じゃが芋とネギの味噌汁 ミートスパ 大豆の煮物 野菜サラダ バナナ 牛乳	ポップコーン



朝ごはんのポイント！ ～バランスよく食べよう～

子どもの体には、成長のために色々な栄養が必要です。バランスの良い食事を心がけて、元気な体を作りましょう！

バランスの良い食事＝主食＋主菜＋副菜

主食(ごはん、パン、麺、シリアルなど)

体を動かすエネルギー源になるもの

主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず)

血や肉になるもの

副菜(野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず)

体の調子を整えるもの

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。給食室では、旬の食材を使い子ども達が喜んで食べてくれるよう創意工夫しながら愛情いっぱい作ります(´-`)☆

また、お友だちと一緒に食べる給食が”おいしい””楽しい”と感じることも大切だと思っています。

今年度もよろしくお祈りします♪

