富田保育園

4月の献立表

令和5年度

日	曜日	献立表	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	土	入園式					
2	日	休　日					
3	月	白身フライ　コールスローサラダ　豆腐汁	ベーコン　白身フライ　キャベツ　人参 きゅうり　トマト　豆腐　わかめ　長ネギ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
4	火	納豆オムレツ　切り干し大根　　わかめ汁	挽肉　納豆　卵　切り干し大根　糸こん　人参 高野豆腐　トマト　じゃが芋　南瓜　わかめ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
5	水	しゃぶしゃぶサラダ　トマト　　フルーツ缶	豚肉　レタス　きゅうり　白ごま　トマト	ごはん	おかし	フルーツ &ヨーグルト	フルーツ &ヨーグルト
6	木	牛蒡とチキンとカリカリ揚げ　野菜サラダ 菜っ葉汁	鶏肉　牛蒡　レタス　きゅうり　カニカマ トマト　菜っ葉　油揚げ　とろろ昆布	ごはん	おかし	焼きいも　牛乳	焼きいも　牛乳
7	金	和風醤油ラーメン	チャーシュー　中華麺　わかめ　メンマ　麩 長ネギ　なると	麺	おかし	おかし　ジョア	おかし　ジョア
8	土	キーマカレー　　フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
9	日	休　日					
10	月	納豆ちくわ揚げ　春雨サラダ　なめこ汁	ハム　納豆　ちくわ　ハンペン　春雨 きゅうり　人参　トマト　なめこ　豆腐　ネギ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
11	火	卵のお好み焼き風　ひじきおから炒め わかめ汁	豚肉　卵　もやし　キャベツ　青海苔　ひじき 人参　糸こん　トマト　じゃが芋　南瓜　わかめ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
12	水	ジャーマンポテト　ブロッコリーと卵サラダ 牛乳	ポテト　ベーコン　ブロッコリー　卵 カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
13	木	豚焼肉　野菜サラダ　　大根汁	豚ロース肉　レタス　きゅうり　カニカマ トマト　大根　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	蒸しパン　牛乳	蒸しパン　牛乳
14	金	あったかかきたまうどん	豚バラ　卵　うどん麺　椎茸　人参　玉ねぎ わかめ　かまぼこ　長ネギ	麺	おかし	おかし 飲むヨーグルト	おかし 飲むヨーグルト
15	土	チキンカレー　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
16	日	休　日					
17	月	ホッケの照り焼き　きゅうりの塩昆布和え キャベ玉汁	ホッケ　きゅうり　塩昆布　トマト　キャベツ　卵	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
18	火	照り焼きチキン　ビビンバ丼 ブロッコリーサラダ　　お吸い物	鶏肉　ひき肉　ほうれん草　人参　もやし　卵 ブロッコリー　トマト　銀たら　三つ葉　花麩	ごはん	おかし	手作りケーキ 牛乳	手作りケーキ 牛乳
19	水	シルバーサラダ　トマト　　フルーツ	ハム　春雨　卵　きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
20	木	おからハンバーグ　コールスローサラダ シジミ汁	合挽肉　ベーコン　玉ねぎ　おから　椎茸 トマト　キャベツ　きゅうり　シジミ貝　豆腐　葱	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
21	金	ほうれん草とツナの和風パスタ 白菜スープ	スパ麺　ほうれん草　ツナ缶　玉ねぎ きざみのり　白菜　人参	麺	おかし	おにぎり 野菜ｼﾞｭｰｽ	おにぎり 野菜ｼﾞｭｰｽ
22	土	ポークカレー　　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
23	日	休日					
24	月	卵の挽肉あん　ほうれん草胡麻和え ワンタンスープ	挽肉　卵　玉ねぎ　人参　ほうれん草　ごま ちくわ　トマト　ワンタン　長ネギ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
25	火	焼き鮭　人参しりしり　　豚汁	豚肉　鮭　人参　卵　白菜　椎茸　玉ねぎ 糸こん　高野豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
26	水	チーズコロッケ　野菜サラダ　牛乳	挽肉　じゃが芋　　玉ねぎ　人参　レタス きゅうり　カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ &ヨーグルト	フルーツ &ヨーグルト
27	木	牛丼　胡瓜ともやしの酢の物　豆腐汁	牛肉　玉ねぎ　糸こん　きゅうり　もやし　ちくわ わかめ　トマト　豆腐　椎茸　油揚げ　ネギ	ごはん	おかし	おかし　牛乳	おかし　牛乳
28	金	和風カレーうどん	豚肉　玉ねぎ　人参　うどん麺　かまぼこ ネギ	麺	おかし	おかし　ヤクルト	おかし　ヤクルト
29	土	昭和の日					
30	日	休　日					

※　4月18日(火)はお誕生会です。ご飯はいりません。

♪早寝・早起き・朝ご飯♪

春になると、暖かいの日差しが心地よくて、なかなかお布団から出られないですよね…zzz　しかし、朝寝坊をすると「朝ご飯を十分に食べる時間がない」「夜眠たくならない」「排便が出ない」「体調不良になる」 という負の連鎖につながります。

生活リズムを崩さないように心がけましょう。

新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちはこれから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、何でもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園では保護者の方と協力していきたいと考えています。