

令和3年



# 4月 よていいこんだてひょう

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣れるまで子供達も時間がかかりますよね。みんなで食べる給食時間が楽しみになるように、サポートさせていただきます。これから1年間よろしく願います。栄養、発達、献立に関して気になることがありましたら気軽にご相談ください。



月	火	水	木	金	土
<p><b>みんなで食べる給食はおいしい なん♪♪</b></p>			<p>1 <b>入園式</b> カレーライス みそ汁 コールスローサラダ 福伸漬け・果物 保育ミルク パン</p>	<p>2 オムライス 春雨スープ ポテト サラダ 果物 お茶 ぜんざい</p>	<p>3 スパゲティ ミートソース コンスープ カボチャサラダ 果物 お茶 みそおにぎり</p>
<p>5 マーボー丼 もずくのすまし汁 きゅうりの酢の物 果物 保育ミルク ホットケーキ</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴら大根 果物 保育ミルク サターアンダギー</p>	<p>7 胚芽ご飯 みそ汁 魚のトマトソース焼き 和風サラダ 果物 お茶 クラッカー プリン</p>	<p>8 パン クラムチャウダー 鮭フライ 白菜サラダ 果物 お茶 みそおにぎり</p>	<p>9 胚芽ごはん 魚汁 麩チャンブルー 納豆和え 果物 保育ミルク 大学いも</p>	<p>10 麦ごはん ゆしどうふ 変わり卵焼き ブロッコリーのソテー 果物 お茶 パン</p>
<p>12 カレーライス みそ汁 ツナ和え チーズ 果物 保育ミルク かぼちゃの蒸しケーキ</p>	<p>13 胚芽ごはん 卵のスープ 白身魚の味噌焼き 昆布イリチー 果物 お茶 フライドポテト</p>	<p>14 麦ごはん みそ汁 酢鶏 ポテトサラダ 果物 保育ミルク きなこサンド</p>	<p>15 黒米じゃこご飯 イナムルチ 天ぷら もずくの酢の物 果物 お茶 ぜんざい</p>	<p>16 胚芽ごはん けんちん汁 きびなご唐揚げ 麩チキナー 果物 保育ミルク クッキー</p>	<p>17 うどん汁 野菜かき揚げ 紅白なます 果物 お茶 青菜おにぎり</p>
<p>19 マーボー丼 もずくのすまし汁 きゅうりの酢の物 果物 保育ミルク ホットケーキ</p>	<p>20 パン クラムチャウダー 鮭フライ 白菜サラダ 果物 お茶 いなり寿司</p>	<p>21 ケーブジュシー そうめん汁 モーウィの煮つけ ひじき入り卵焼き 果物 保育ミルク ヒラヤーチー</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴら大根 果物 お茶 くずもち</p>	<p>23 胚芽ごはん 魚汁 麩チャンブルー 納豆和え 果物 保育ミルク アメリカンドッグ</p>	<p>24 三食そぼろ丼 みそ汁 和え物 果物 お茶 みそおにぎり</p>
<p>26 黒米じゃこご飯 イナムルチ 天ぷら もずくの酢の物 果物 保育ミルク もちもちドーナツ</p>	<p>27 麦ごはん みそ汁 酢鶏 ポテトサラダ 果物 お茶 クラッカー ヨーグルトケーキ</p>	<p>28 カレーライス みそ汁 ヨーグルト和え チーズ 果物 保育ミルク 誕生日ケーキ</p>	<p>29 <b>昭和の日</b>  <b>昭和の日</b></p>	<p>30 胚芽ご飯 みそ汁 魚のトマトソース焼き 和風サラダ 果物 保育ミルク ラスク</p>	

## ◎元気に園生活をおくるためのお願い◎

### 1 生活リズムを整えましょう

朝食・昼食・夕食・寝る・起きる、この5つのリズムはどうですか？不規則になると体内リズムが安定せず、成長ホルモンが出にくくなり、体や脳の発達に影響が出てきます。夜は早く寝て、睡眠時間をしっかりととりましょう。そうすれば自然に早起きできます。生活リズムを作るには、お父さん・お母さんの助けが必要です！

早寝早起きで  
体と脳を育てよう★



### 2 朝ご飯はしっかり食べましょう

朝ご飯は、朝起きて体と頭が目覚める大事なスイッチです。脳は眠っている間もエネルギーを使っています。朝ご飯を食べないと脳のエネルギーが不足して楽しく活動ができません。

※1～2歳児は朝のおやつがあります。

9時までには登園させるようにしましょう。

