



こんだてひょう



ご入園、ご進級おめでとうございます！
新しいお友達を迎え、始まった新年度。これから1年、心と体の成長を食育でサポートできたらと思います。給食も、春の食材を取り入れ、4月は食べやすいメニューを入れています。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
昼食	1 ハヤシライス シルバーサラダ 果物	2 フィッシュマヨ ピーナッツ和え 人参のポターージュ	3 スパニッシュオムレツ ツナサラダ コンソメスープ	4 鯖の胡麻ソース ひじきのハリハリ 和風サラダ 春野菜の味噌汁	5 魚のカレーソース 春キャベツのサラダ ペイザンヌスープ	6 春の遠足	
おやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 みたらし団子		
昼食	8 鯖のミルク味噌煮 野菜の海苔酢和え もずくスープ	9 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物	10 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜のゆかり和え けんちん汁	11 ☆お誕生会☆ チキンライス 甘辛ソースの唐揚げ 卵サラダ・果物 わかめスープ	12 肉きつねうどん わかめの納豆和え 果物	13 回鍋肉 三色ナムル 果物	
おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ミルク餅	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 アンパンマンケーキ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 お菓子	
昼食	15 芋のかき揚げ 切干大根煮 豆乳味噌汁	16 野菜カレー グリーンサラダ ゆで卵	17 筑前煮 しらす入り酢の物 果物	18 煮魚 あらめの炒め煮 若竹汁	19 鶏ごぼうの和風パスタ 南瓜サラダ 果物	20 鶏じゃが 和風サラダ 味付け海苔	
おやつ	牛乳 果物	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ポップコーン	牛乳 竹の子おにぎり	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 お菓子	
昼食	22 鶏マヨ コールスロー 新玉葱のポターージュ	23 塩麹のチキンソテー 人参サラダ 豆乳スープ	24 ミートソーススパゲティ コロコロサラダ 果物	25 魚のチリソース 胡瓜とじゃこの 中華和え ニラ玉スープ	26 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ ミネストローネ	27 焼きビーフン 胡麻マヨ和え 果物	
おやつ	牛乳 果物	牛乳 クッキー	牛乳 マドレーヌ	牛乳 桜餅	牛乳 果物	牛乳 お菓子	
昼食	29 ●4月29日● 昭和の日 	30 麻婆豆腐 拌三絲 果物	<p>～今年度の職員紹介～ 栄養士:西田美智江 栄養士:中尾珠美 調理員:吉開久子 補佐:大塚惟久</p>				
おやつ		牛乳 ジャムサンド					

食べる時間を決めて
「生活リズム」を整えよう！

「早寝・早起き」といっても、すぐに改善するのは難しいものです。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日食事の時間を一定にすると、自然と就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らずに整えていきましょう。

正しい姿勢で食べていますか？

- ☆おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける。
- ☆テーブルに腕がのる。
- ☆足の裏がしっかりと床につく。

* *

● おしらせ ●

☆☆お誕生会は11日です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

● ●