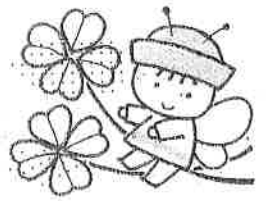


令和7年



4月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1) 保育園給 ごはん 身羽元のさっぱり煮 さつま芋とリンゴの煮物 ごま和え みそ汁	2) ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜と高野豆腐の煮物 元氣サラダ みそ汁	3) ごはん 豆腐の肉みそ汁 じゃが芋の煮物 しらす和え みそ汁	4) ごはん 魚のみそ煮 七かりのソース炒め はん三和え みそ汁	5) おにぎり 豚汁
	みそ焼きおにぎり	ちんすこう	あじとん汁	塩昆布おにぎり	
6) ごはん 豚肉のカルー揚げ さつま芋の甘煮 キンパツ ブロッコリーのおかかごま和え みそ汁	8) ごはん 和風インパクト揚げ じゃが芋のみそ煮 ごま和え みそ汁	7) ごはん 魚のオイスターリス焼き おからの豆乳煮 おかか和え みそ汁	10) ★ピザ(年長見) スリロイヤルイタリアン さつま芋のしそ煮 野菜サラダ スープ	11) ごはん 魚の石焼揚げ あらめの煮物 納豆和え みそ汁	12) おにぎり のんの汁
豆乳くずし餅	火ききごまごはん	大葉草	ごま塩おにぎり	じゃが芋のカルーおやき	
14) 新入・進級お祝い ちらし寿司 煮物のから揚げ、ブロッコリー フライドポテト 和え、おまじ	15) ごはん 魚のさっぱり照り焼き ピンポンサラダ ごま和え みそ汁	16) ごはん 厚揚げのケリソース さつま芋の甘煮 野菜ナムル みそ汁	17) ★カレーライス 冷奴 野菜サラダ	18) ごはん ハ宝菜 さつま芋のから揚げ 中華スープ	19) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です
米粉パンケーキ	よもぎ団子	糸長布おにぎり	豆乳プリン	青のりごまおにぎり	
21) ★夕巻き寿司(年長見) わかめごはん 豆腐の肉みそあんかけ あらめの煮物、ごま和え おまじ	22) ごはん 魚のすり身焼き じゃが芋の煮物 野菜のごまみそ和え みそ汁	23) 弁当デーン 	24) ごはん ホロクビンス 七かりの煮物 キャベツ中華サラダ みそ汁	25) ごはん 鯉のタンドリー おからの揚げ煮 おかか和え みそ汁	26) おにぎり 豚汁
ポトフ	ごま焼きおにぎり		黒糖むしりん	わかめおにぎり	
28) ごはん 麻婆豆腐 さつま芋のから揚げ 野菜ナムル 中華スープ	29) 昭和の日	30) 47の子ごはん 塩鯖 七かりの煮物 兩作の物 おまじ	★リクエストメニュー ・尾添 味噌汁(ピザ) ・中尾 糸巻(カレーライス) ・近本 晴登(夕巻き寿司) おまじに!!	★リクエストメニューについて 毎年見込のメニューを今年度も 行います。誕生月に1人ずつリクエスト メニューをリクエストしていただき、 ★印は2月献立に 追加いたします。おまじに させていただきます。	
ゆかりのり巻き		マカロニのあべがれ			

ご入園・ご進級おめでとうございませう

今年度も食べるこが大好き、食べるこが楽しいと感じるこができるように、食事・おやつを提供していきたく
と思っていますので、よろしくお願ひします。

保育園で元気に楽しく過ごすためには、朝食をきちんと食べるこが大切です。朝食は
子ども達の一日の活力源であり、保育園の給食までの時間を元気に過ごすために大切です。

朝食を食べるこで、寝ている間に下がった体温を上げ、血流を良くし、体が元気に動き出します。また、胃や腸が
刺激されて、便通もよくなります。その上、脳の成長に必要な栄養素を摂取し、集中力や記憶力を向上させるこ
ができます。

朝食ごはんを食べるためには... 朝ごはんをおいしく食べるためには、『朝ごはんを食べる十分な時間があるこ』
『朝 お腹が空いているこ』が大切です。そのためには、決まった時間に夕食をとり、早寝、早起きする必要があります。

夜、早く寝るためには、昼間に外遊びなどで十分身体を動かすこも必要です。
→早起き → 朝ごはん → 十分な運動 → 早寝 の規則正しい生活リズムが身につくと、毎日元気に過ごすこができます。

どんな朝食を食べたらいいの? 朝食のこを『朝ごはん』と言うように、朝食にはパンやシリアルよりも『ごはん』を
食べるこが理想的です。ごはんには、腹持ちが良い、血糖値の上昇がゆるやか、しっかりと噛んで腸を活性化
などのメリットがあります。ごはんに加えて、体温を上げるために必要なたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐・納豆など)
と、体を温め、代謝アップ、便通も良くする野菜入りのみそ汁をプラスすると、栄養バランスも整い、保育園で
元気に過ごすこができます。

朝の忙しい時間ですが、朝ごはんをしっかりと食べられる生活を心掛けていきたいものですね。

職員紹介
栄養士: 松井・岡村
田中
おやき: 秋田・三原
高橋

※ 都合により献立を変更する場合があります。おやつに牛乳が入ります。