

4月 給食だよ!

令和8年4月
五十川保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。春の訪れや新しいお友だち、新しい場所といった環境の変化に、ワクワク・ドキドキの新学期のスタートです。今年度も一人一人のペースを大切にしながら、笑ったり泣いたり、様々な経験を重ねてみんなで成長し、一日一日を大切に、思いっきり楽しんでいきたいと思ひます。



みんなきちんとできるかな?

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ごはんとおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯みがきをする

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう

朝食は体にプラスなことばかりです。
 * 体温を上げることで体が活動的に。
 * 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
 * 噛むことで、脳が目覚める。
 * 1日の食品数が増える。
 * 胃腸が活発になり、便秘解消に。

消化・吸収力アップ!

- ★ いい噛み合わせでよく噛んで脳の活性化
- ★ バランスよく筋肉がつきケガをしにくく

胸とへその間に
テーブルがくるようにする

テーブルとの間は
こぶしひとつ分!

足の裏は地面につける
届かないときは踏み台を

テーブルに向って
まっすぐ座る

椅子に深く
腰掛ける

まっすぐ座らないときは
「おへそとテーブルは仲良しかな?」
などと、**がみがみ注意するのではなく**
優しい声掛けを。
お手本を見せるのも効果的です。

4月 献立表

日付	曜日	10時おやつ		昼食 本園・分園 キッズルーム	昼食 (離乳食)	3時おやつ 本園・分園 キッズルーム	延長おやつ	
		本園	分園 キッズルーム				本園	分園
1日	(水)	牛乳 紫芋チップ	牛乳 1日も缶 15日オレンジ	麦ごはん 人参の甘煮 魚の香味焼き かぼちゃのみそ汁	初期 白身魚・玉ねぎ・人参・南瓜 中期 おかゆ・人参スティック 後期 白身魚と南瓜の煮物・ みそ汁	豆乳 チーズ ミルクスティック	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 オレンジゼリー
2日	(木)	牛乳 パイナップル	牛乳 紫芋チップ	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐のみそ汁	初期 木綿豆腐・人参・玉ねぎ 中期 おかゆ・人参スティック 後期 木綿豆腐と野菜の和え物 小松菜のみそ汁	牛乳 バナナ ミレービスケット	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ
3日	(金)	牛乳 バナナ	牛乳 パイナップル	麦ごはん 肉じゃが みそ汁	初期 玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋 中期 おかゆ・人参スティック 後期 野菜のクタクタ煮 野菜スープ	スキムミルク フルーツゼリー 畑の-snack	牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 ウエハース
4日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	かしわうどん バナナ ぶどうジュース	初期 玉葱・人参 中期 野菜うどん 後期 バナナ	牛乳 かりんとう		
6日	(月)	牛乳 パイナップル	牛乳 英字ビスケット	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	初期 木綿豆腐・人参・玉ねぎ 中期 おかゆ・人参スティック・清汁 後期 野菜と豆腐の煮物 豆腐と野菜のおやき	スキムミルク ふかしいも	牛乳 ひじきあられ	牛乳 ひじきあられ
7日	(火)	牛乳 ウエハース	牛乳 7・21日パイナップル 30日牛乳かりんとう	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ 中華スープ	初期 白身魚・人参・南瓜 中期 おかゆ・人参スティック 後期 白身魚と南瓜の煮物 キャロットスープ	豆乳 チーズトースト	牛乳 源氏パイ	牛乳 源氏パイ
8日	(水)	牛乳 ふわふわチップ	牛乳 ウエハース	麦ごはん 鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー もずくスープ	初期 木綿豆腐・人参・玉ねぎ 中期 おかゆ・人参スティック 後期 豆腐と野菜のやわらか煮 清汁	8日ラッシー きな粉棒 22日スキムミルク 中華蒸しパン	牛乳 おからsnack	牛乳 コーンバー
9日	(木)	牛乳 チーズ	牛乳 ふわふわチップ	ぶどうパン ハンバーグ スナックえんどう キャベツとコーンの ミルクスープ	初期 玉葱・人参・キャベツ 中期 おかゆ・人参スティック 後期 キャベツのクタクタ煮 オニオンスープ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳 全粒粉クラッカー	牛乳 豆乳クッキー
10日	(金)	牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	わかめごはん がんもどきの炊き合わせ 大根のみそ汁	初期 人参・白菜・じゃが芋 中期 おかゆ・人参スティック・みそ汁 後期 大根の煮物 野菜のパン粉焼き	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クラッカー
11日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	スパゲティ・ミートソース バナナ 野菜ジュース	初期 玉葱・人参 中期 野菜うどん 後期 バナナ	牛乳 ひこうきビスケット		
13日	(月)	牛乳 バナナ	牛乳 野菜スナック	麦ごはん 魚の塩焼き ゆでいんげん のっぺい汁	初期 白身魚・人参・木綿豆腐・大根 中期 おかゆ・人参スティック 後期 白身魚と里芋の煮物 大根の清汁	スキムミルク かぼちゃと豆腐の 米粉ケーキ	牛乳 胚芽スティック	牛乳 きな粉フィンガービス
14日	(火)	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ	麦ごはん カレーシチュー 春キャベツの和え物	初期 玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ 中期 おかゆ・人参スティック 後期 春キャベツのトマト煮込み 野菜スープ	スキムミルク ココアゼリー バナナ	牛乳 ほしのせんべい	牛乳 ひこうきビスケット

【行事】21日(火)★誕生会メニュー★
 《昼食》キャロットごはん・鶏のマーマレード焼き・野菜スープ・トマト・マセドアンサラダ・一口ゼリー
 《中期・後期》おかゆ・人参スティック・四色野菜のコトコト煮・ポテトスープ
 《3時のおやつ》バナナケーキ・スキムミルク
 *分園、キッズの保護者の方へ コドモンに載せている給食の10時のおやつは、本園のおやつになっています。

*離乳食の初期は全ておかゆがつきます。