



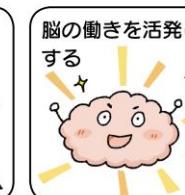
# 4月献立表

令和7年3月27日

北平田保育園

		1日(火) 希望保育	2日(水)	3日(木)	4日(金) 入園式	5日(土)
午前おやつ (未満児)		野菜ジュース	清見オレンジ	ぱりんこ 麦茶	バナナ	
昼食	いたたさます!	肉じゃが お浸し みそ汁 (キャベツ・薄揚げ・葱) バナナ	鶏のパン粉焼き コールスロー みそ汁 (ほうれん草・えのき) ゼリー	鮭のムニエル 磯香和え みそ汁(わかめ・じゃが芋) ヨーグルト	クリームシチュー 三色サラダ ふりかけ 野菜ジュース オレンジ	豚みそ丼風 みそ汁(わかめ) バナナ
午後おやつ		カップde ヤクルト	チヨイスビスケット 牛乳	源氏パイ 牛乳	サッポロポテト ジョア	お菓子 牛乳
栄養価		E285 F8.1 P16.2 食塩2.1	E335 F14.2 P17.6 食塩1.7	E273 F9.2 P16.3 食塩1.8	E273 F9.8 P11.2 食塩1.4	E315 F14.8 P14.2 食塩1.4
	7日(月) 入園・進級おめでとう会 選挙用紙配布(以)	8日(火) 保護者会三役会	9日(水) 役員開票(以) 選挙用紙配布(未)	10日(木) 避難訓練	11日(金) 役員開票(未)	12日(土)
午前おやつ (未満児)	ぶどうジュース	アンパンマンせんべい 麦茶	清見オレンジ	バナナ	ピスコ 麦茶	
昼食	✿ナポリタン 鶏肉の唐揚げ コーンサラダ 玉ねぎスープ フルーチェ	ポークシュウマイ 春雨サラダ 中華スープ(卵・えのき) ジューシーフルーツ	✿白身魚フライ 洋風きんぴら みそ汁(豆腐・焼き麩) バナナ	✿チキンカレーライス ほうれん草サラダ フルーツポンチ 白ブドウジュース	キッシュ風オムレツ ツナサラダ みそ汁 (わかめ・もやし・薄揚げ) ふりかけ・バナナ	五目あんかけ丼風 みそ汁(焼き麩) バナナ
午後おやつ	ムーンライト 麦茶	★芋ようかん 牛乳	★マドレーヌ 牛乳	★ジャムサンド 牛乳	源氏パイ 牛乳	お菓子 牛乳
栄養価	E533 F21.8 P15.2 食塩2.8	E369 F14.9 P17.7 食塩2.3	E360 F20.8 P16.9 食塩1.5	E471 F114.0 P16.3 食塩1.9	E365 F20.9 P16.8 食塩1.9	E290 F11.3 P13.2 食塩1.2
	14日(月)	15日(火)	16日(水) 誕生会	17日(木)	18日(金) 保護者会役員会	19日(土)
午前おやつ (未満児)	ふかし芋 麦茶	ジューシーフルーツ	野菜ジュース	マンナビスケット 麦茶	星食べよ 麦茶	
昼食	ブルコギ風 もやしナムル スミータン 清見オレンジ	✿鮭のみぞ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀 バナナ	✿しょうゆラーメン ゼリーアラモード	コロッケ しょうゆフレンチ みそ汁(豆腐・葱) ふりかけ 清見オレンジ	照り焼きハンバーグ スパゲッティサラダ すまし汁 バナナ	麻婆豆腐 わかめスープ バナナ
午後おやつ	チヨイスビスケット 牛乳	★きつねおにぎり 麦茶	★ケーキ 麦茶	★ツナトースト 牛乳	マリービスケット 牛乳	お菓子 牛乳
栄養価	E388 F17.9 P12.0 食塩1.8	E377 F8.6 P20.7 食塩2.5	E372 F12.8 P14.1 食塩1.7	E431 F23.7 P14.9 食塩2.1	E433 F24.3 P18.8 食塩2.1	E361 F16.5 P11.5 食塩1.4
	21日(月)	22日(火) 眼科検診(14:50)	23日(水)	24日(木)	25日(金) 交通安全教室入会式 バス代振替日	26日(土)
午前おやつ (未満児)	ジューシーフルーツ	りんごジュース	アンパンマンビスケット 麦茶	バナナ	かぼちゃの甘煮 麦茶	
昼食	✿ごはん 鶏肉の香味焼き 春野菜ソテー 根菜汁 バナナ	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ みそ汁 (もやし・厚揚げ・葱) ジューシーフルーツ	五目卵焼き ごまあわ チーズ納豆 みそ汁(豆腐・焼き麩) バナナ	ポークチャップ コーンポテト みそ汁 (キャベツ・厚揚げ・葱) 清見オレンジ	✿鯖のごま衣焼き すき昆布煮 みそ汁 (キャベツ・じゃが芋・焼き麩) ヨーグルト	ハッシュドポーク ふりかけ 牛乳 バナナ
午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	★ホットケーキ 牛乳	★青のりポテト 牛乳	★ピザトースト 牛乳	プリン	お菓子 ジュース
栄養価	E396 F7.4 P15.4 食塩2.5	E307 F14.6 P15.6 食塩1.6	E491 F22.8 P21.0 食塩2.9	E348 F8.6 P17.3 食塩2.0	E307 F13.8 P18.0 食塩2.4	E394 F19.6 P15.3 食塩2.1
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
午前おやつ (未満児)	バナナ		ビスコ 麦茶			
昼食	親子煮 ゆかり和え みそ汁 (ほうれん草・豆腐・葱) ジューシーフルーツ		メンチカツ フレンチサラダ なめこ汁 ゼリー			
午後おやつ	ペジたべる ジョア		★バナナケーキ 牛乳			
栄養価	E288 F12.8 P18.4 食塩1.8		E455 F22.8 P17.4 食塩1.9			

## .....朝ごはんの効果.....



朝ごはんを食べることでエネルギーと栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくからんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

★:手作りおやつ

栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:塩分相当量

✿:完全給食の日

✿:お魚の日