

# 4月 給食たより

新生活のスタートです。新しい環境に慣れて元気に過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムを整えましょう。朝ごはんもちゃんと食べてこようね😊



朝ごはんを食べましょう

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。
- 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。



ご入園・ご進級おめでとうございます。安全でおいしい給食づくりをこころがけてまいります。よろしく願いいたします。

菅尾志織 門脇貴子 桐原清代 斎藤万里



1	2	3	4	5	6
めばるの雑穀煮 ウインナーケチャップ炒め キャベツのごま味噌和え くだもの すまし汁 牛乳	鶏のみそマヨつくね 切干大根煮 野菜のナムル くだもの みそ汁 牛乳	豚肉のたまごとじ ブロッコリーとベーコンのソテー マカロニサラダ くだもの みそ汁 牛乳	あつたか鶏そうめん (※) かぼちゃ天ぷら ほうれん草ツナ和え くだもの 牛乳	鮭チーズフライ ゆで野菜 じゃがいもそぼろ炒め くだもの スープ 牛乳	てりやきチキン ブロッコリーと卵のサラダ ビーフソテー くだもの スープ 牛乳
豆乳パンナコッタ	リングドーナツ	トラちゃんラスク	いちごジャムサンドパン	チョコババロア	今川焼カスタード
ほっけのフライ きざみ野菜 トマト 春雨サラダ くだもの みそ汁 牛乳	ポークカレー (★) カラフルオムレツ グリーンサラダ くだもの 牛乳	きつねうどん (※) ちくわ磯部てんぷら ささみとれんこんのサラダ くだもの 牛乳	さばの西京漬け焼き 肉じゃが煮 ほうれん草のり和え くだもの すまし汁 牛乳	春キャベツハンバーグ ゆで野菜 昆布とツナの金平 くだもの スープ 牛乳	筑前煮 ミニ春巻き ほうれん草のごま和え くだもの みそ汁 牛乳
スイートポテト	青りんごゼリー	型抜きチーズ・ヤクルト	肉まん	麩のラスク	豆乳プリン
エビとベーコンのグラタン れんこん金平 ゆで野菜 くだもの すまし汁 牛乳	あつたかなめこうどん (※) 魚肉ソーセージカレー揚げ 小松菜ごまマヨかけ くだもの 牛乳	豚肉生姜焼き にんじんサラダ さつまいも甘煮 くだもの みそ汁 牛乳	ミートポークトマトクリーム煮 ゆで野菜 揚げごぼうのごま和え くだもの スープ 牛乳	鮭の竜田揚げ キャベツとレタスのサラダ ちくわの炒り煮 くだもの みそ汁 牛乳	ぶりの照り焼き ひじきのそぼろ煮 三色野菜のナムル くだもの みそ汁 牛乳
ソフトゼリー	おいなりさん	ヨーグルト	パンせんべい	ミニメロンパン	せんべいとミカンジュース
かれのつけ焼き 厚揚げそぼろ煮 ちくさและ くだもの みそ汁 牛乳	マーボー豆腐 揚げシュウマイ 和風サラシバサラダ くだもの スープ 牛乳	お好み焼き風たまご焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ くだもの みそ汁 牛乳	鮭こうじ漬け焼き 春雨チャブチェ ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳	チキンカレー (★) ちくわのマヨチーズ焼き 大根と海草のサラダ くだもの 牛乳	ほっけみりん醤油焼き ほうれん草とコーンのソテー さつまいもとハムのサラダ くだもの みそ汁 牛乳
わかめおにぎり	いもけんぴ	牛乳寒天	ヘルギーワッフル	ピーチフルーチェ	ホワイトミニ
しょうわのひ (おやすみ)	ひき肉味噌ラーメン (※) かぼちゃチーズ焼き きゅうりと塩こんぶの和え物 くだもの 牛乳	果汁たっぷりみかんゼリー	<p>☆おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>☆献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。</p> <p>(★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。</p> <p>(※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。</p>		