４ 月 の こ ん だ て

R5.　4. 1　太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	1．2才児 主食	副　　食	お　や　つ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	エネルギー(kcal) 3.4.5才	行事予定
1	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物		262	273	
3	月			お赤飯				入園進級式
4	火	とんがりコーン、お茶	わかめごはん	鶏肉のから揚げ、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	バナナ、ヨーグルト	504	553	
5	水	おかき、お茶	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、浅漬け	クッキー、トマトジュース	338	349	
6	木	芋けんぴ、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	アメリカンドック、牛乳	479	556	
7	金	ルヴァン、ジョア	ごはん	ポークカレー、フレンチサラダ、福神漬け、いちご	おかき、牛乳	493	521	
8	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	395	433	
10	月	Caせんべい、お茶	ごはん	五目豆腐煮、ホタテ風フライ、塩きゅうり、中華風コーンスープ	ワッフル、牛乳	474	537	身長体重測定
11	火	えびせん、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、ミニトマト、みそ汁	インドサモサ、ジョア	457	479	
12	水	おかき、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、いちご	プリン、とんがりコーン	546	611	
13	木	ハーベスト、お茶	ごはん	こぎつねごはん、ポテトサラダ、おかかブロッコリー、スープ	スチームチーズケーキ、りんごジュース	484	528	
14	金	プリッツ、ジョア	ごはん	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、ミニトマト、五目みそ汁	きな粉白玉、牛乳	549	583	
15	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	376	402	
17	月	ゼリー、こざかな	ごはん	鶏肉の照り焼き、マカロニグラタン風煮、塩きゅうり、スープ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	543	628	
18	火	サッポロポテト、お茶	ごはん	さばの塩焼き、大根サラダ、ミニトマト、味噌スープ	手作りクッキー、野菜ジュース	470	497	※年長児おやつ作り
19	水	アスパラガス、お茶	めん	スパゲティーミートソース、コールスローサラダ、スープ	おかき、いちごシェイク	397	420	
20	木	野菜かりんとう、お茶	ふりかけごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、コンビネーションサラダ、みそ汁	マスカットゼリー、えびせん	431	498	
21	金	ビスコ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	523	585	
22	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	338	368	
24	月	ベジたべる、お茶	ごはん	栄養きんぴら、味付け玉子、塩きゅうり、みそ汁	じゃが芋もち、ヤクルト	408	423	避難訓練
25	火	チーズ、お茶	ゆかりごはん	鰆の塩焼き、五目ナムル、ミニトマト、みそ汁	おまんじゅう、牛乳	461	523	
26	水	ウエハース、お茶	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、いちご	コーンフレーク、牛乳	559	638	
27	木	ヨーグルト、レーズン	ごはん	豆腐ハンバーグ、ウィンナー入り野菜炒め、ミニトマト、スープ	たこ焼き、オレンジジュース	434	476	
28	金	おかき、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	桃のヨーグルトがけ、プリッツ	488	516	

メモ

にゅうえん
しんきゅう
おめでとうございます

新しい生活の始まりですね。ドキドキ、わくわく。どんな楽しいことが待っているのかな？

☆朝食のすすめ☆

朝ごはんは体を温め、脳の働きを活発にしてくれます。保育園でたくさん遊ぶ為にもしっかり朝ごはんを食べて登園しましょう。