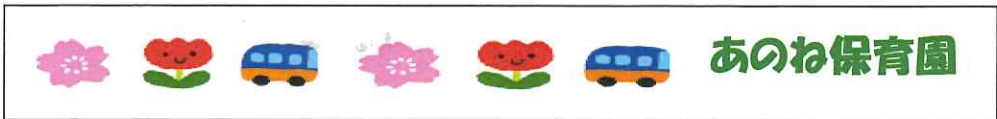


# 4月のこどものだて



月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ガーライス れんこんサラダ もやしゆかり和え アスパラガスの塩茹で みそ汁 デザート	<b>2</b> スパゲティミートソース デザート
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのガーリック和え 切り干し大根の甘酢 中華スープ デザート	パン 豚肉のBBQソース 小松菜と海苔の和風和え 春雨のマヨネーズ コンソメスープ デザート	ごはん 魚の塩焼き ひじきのサラダ 青のりポテトサラダ みそ汁 デザート	納豆丼 さっぱりポテトサラダ 豆苗とわかめ酢和え みそ汁 デザート	ごはん チョコバナナ じゃがいもの甘酢 みそ汁 デザート	カレーうどん デザート
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
ごはん 魚の旨味増焼き もやし酢の物 ほうれん草とコーンの炒め煮 みそ汁 デザート	ごはん 唐揚げ 卵焼き トマト ブロッコリーのガーリック和え デザート	麻婆丼 小松菜ときのこ酢和え かぼちゃのポテト焼き みそ汁 デザート	ごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 紅白なます みそ汁 デザート	ごはん 肉じゃが もやし塩昆布和え 揚げた人参のごま和え みそ汁 デザート	醤油ラーメン デザート
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
ごはん 鶏の塩焼き ほうれん草の磯辺和え 切干大根の炒め煮 みそ汁 デザート	ビビンバ丼 かぼちゃの煮つけ フレンチサラダ みそ汁 デザート	ごはん 豚肉の南部焼き 拌三絲 ポテトサラダ みそ汁 デザート	パン ハンバーグ こぶき芋 ひじきとわかめ和え コンソメスープ デザート	ごはん ししゃも 夕顔納豆 湯豆腐 ブロッコリーの塩茹で みそ汁 デザート	肉うどん デザート
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
ごはん 鶏のねぎポン酢焼き もやしのおかか和え 五目なます みそ汁 デザート	パン 豚のピザ仕立て ほうれん草のごま和え ポテトサラダ みそ汁 デザート	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの酢和え 大根サラダ みそ汁 デザート	ハヤシライス ほうれん草の甘酢 じゃが焼き みそ汁 デザート	昭和の日	焼きそば デザート

	10時	3時
4月 1日 (金)	牛乳、ボーロ	ブドウゼリー、ウハース、お茶
2日 (土)	牛乳、クラッカー	わかめおにぎり、お茶
3日 (月)	ウハース	野菜チップス、ヨーグルト、お茶
5日 (火)	牛乳、かりんとう	ゆかりと夕顔のおにぎり、お茶
6日 (水)	牛乳、クッキー	お好み焼き、お茶
7日 (木)	牛乳、ウハース	杏仁豆腐、ウハース、お茶
8日 (金)	牛乳、せんべい	マーブルクッキー、ヨーグルト、お茶
9日 (土)	牛乳、クッキー	塩昆布おにぎり、お茶
10日 (月)	ウハース	バナナケーキ、ヨーグルト、お茶
12日 (火)	牛乳、ボーロ	青りんごゼリー、ウハース、お茶
13日 (水)	牛乳、クッキー	じゃが芋のお焼き、ヨーグルト、お茶
14日 (木)	牛乳、せんべい	ピザトースト、ヨーグルト、お茶
15日 (金)	牛乳、かりんとう	豆腐入りあべかわ団子、お茶
16日 (土)	牛乳、クラッカー	おかかおにぎり、お茶
17日 (月)	ウハース	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
19日 (火)	牛乳、スティック	そうめんチャップル、お茶
20日 (水)	牛乳、ボーロ	ツリバナ、ヨーグルト、お茶
21日 (木)	牛乳、ウハース	チャハル、お茶
22日 (金)	牛乳、かりんとう	もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶
23日 (土)	牛乳、せんべい	ゆかりおにぎり、お茶
24日 (月)	ウハース	コッパ蒸しパン、お茶
26日 (火)	牛乳、クッキー	菜飯おにぎり、お茶
27日 (水)	牛乳、クラッカー	お麩のラスク、ヨーグルト、お茶
28日 (木)	牛乳、スティック	ミルククッキー、ヨーグルト、お茶
29日 (金)	<b>昭和の日</b>	
30日 (土)	牛乳、ボーロ	ごま塩おにぎり、お茶

こどもの  
食べたい  
気持ちを  
育てる  
ために...

### お手伝いをお願いします

一緒に買い物、料理、配膳をするなど、年齢に合わせてお手伝いをお願いします。お手伝いを通して食材の名前や料理名を覚え、食に対する興味や関心がうまれますよ。

### 食事は一日3回

幼児期に食事・運動・睡眠のリズムを確立させる事が大切です。食事を規則正しく摂って体の中のリズムを整えましょう。

### 楽しい食事環境にしよう

家族で会話を楽しみながら食事をしたり、行事食を取り入れ盛り付けを工夫するなど食卓を演出してみましょう。あのね保育園では食事をより楽しんでもらうために、12日の給食を子ども達が自分でお弁当箱に詰めてお花見をします。

デザート  
バナナ みかん  
りんご

新しいクラス!! 新しいお友達!! みんなで楽しい食事時間になるように、喜んでもらえる給食・おやつを作りたいと思います。本年度もよろしくお願い致します。