

日	曜日	3歳未満児・以上児共通				午後のおやつ		
		主食	副食					
1	火	ごはん	味噌汁(ほうれん草)	ジンギスカン	春雨和え	牛乳	菓子	
2	水	ごはん	ポークカレー	トマトサラダ	オレンジ	牛乳	ブチ肉まん	
3	木	ごはん	味噌汁(豆腐)	やきとり風	胡麻和え	ヨーグルト	菓子	
4	金	食パン	三色スープ	野菜コロッケ	大豆トマト煮	お茶	焼きそば	
5	土	うどん	かしわうどん	南瓜しゅうまい	おひたし	牛乳	菓子	
7	月	ごはん	味噌汁(じゃが芋)	みそ焼肉	ツナサラダ	牛乳	フレンチトースト	
8	火	ごはん	五目汁	さば味噌煮	れんこんサラダ	バナナ	牛乳	菓子
9	水	ごはん	味噌汁(玉葱)	ビビンバ風	香り漬け	牛乳	クラッカーサンド	
10	木	ごはん	味噌汁(大根)	高野豆腐の卵とじ	ナムル	グレープフルーツ	いちごゼリー	菓子
11	金	ロールパン	南瓜スープ	タラムニエル	かみかみサラダ	お茶	お好み焼き	
12	土	ラーメン	塩ラーメン	ぎょうざ	酢のもの	牛乳	菓子	
14	月	ごはん	味噌汁(ごぼう)	和風ドライカレー	大豆サラダ	牛乳	さつま芋スティック	
15	火	ごはん	八杯汁風	ほっけの竜田揚げ	中華和え	バナナ	牛乳	菓子
16	水	ごはん	味噌汁(しめじ)	肉じゃが煮	ビーフンサラダ	トマト	牛乳	黒糖蒸しパン
17	木	ごはん	味噌汁(卵)	つくね甘辛煮	納豆和え	りんごジュース	菓子	
18	金	食パン	中華風スープ	豆腐ハンバーグ	大根サラダ	ふるふるボンチ		
19	土	うどん	五目うどん	さつま芋天ぷら	ブロッコリーおかか和え	牛乳	菓子	
21	月	ごはん	味噌汁(南瓜)	麻婆豆腐	春雨サラダ	牛乳	マドレーヌ	
22	火	ごはん	味噌汁(わかめ)	山海揚げ	中華きゅうり	牛乳	菓子	
23	水	ごはん	味噌汁(もやし)	親子煮	なめ茸和え	パイナップル	牛乳	豆腐ドーナツ
24	木	ごはん	味噌汁(キャベツ)	すき焼き風	焼きのり和え	オレンジ	牛乳	菓子
25	金	ロールパン	きのこスープ	白身魚フライ	ビーンズサラダ	牛乳	いも団子	
26	土	ラーメン	醤油ラーメン	厚焼き卵	ブロッコリー味噌マヨ和え	牛乳	菓子	
28	月	ごはん	味噌汁(さつま芋)	煮しめ	ツナ和え	ふりかけ	牛乳	ココアホットケーキ
29	火		昭和の日					
30	水	ごはん	ハヤシチュー	フライドポテト	胡麻マヨサラダ	バナナ	ヨーグルト	菓子

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

## 新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新入児は、幼稚園での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかることでしょう。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、疲れが出ることもあるかと思えます。

ご家庭の食事は、量は少なくとも栄養のバランスのよい内容であるようにご配慮ください。

また、食習慣の基礎は幼児期に作られるところが大きく、この時期により食習慣を身につけることは、心身の成長発達はもとより、将来の生活習慣病予防にもつながります。

### 《バランスのよい食事とは…》

バランスの良い食事を採るには、主食、主菜、副菜、汁ものを揃えるといろいろな食品を食べることが出来て、自然と栄養のバランスがとれます。

- 主食…ごはん・パン・麺など
- 主菜…肉・魚・卵・大豆など
- 副菜…野菜・海藻など
- 汁物…味噌汁・スープなど



### ◇◇食べる時のお約束◇◇

- ①食事の前には手をよく洗いましょう。
- ②「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。
- ③なんでも食べて、よくかみましょう。
- ④正しい姿勢で食べましょう。



食事のマナーは、一緒に食べるまわりの人への「思いやり」です。みんなが気持ちよく食べられるように「自分がされたいやなこととはしない」これが基本です。



予定献立表による摂取予定栄養量(4月分・月平均値)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未満児	470	15.9	16.9	271	2.3
以上児	575	18.9	19.4	292	2.6