

4

月

こんだてひょう

3号認定児（あひる・はとぐみ）

令和3年度

川妻認定こども園

おひさま

日	曜	副食	午後 おやつ	日	曜	副食	午後 おやつ
1	木	豚肉の野菜巻き、ひじきサラダ、かぼちゃ炒め 豆腐と油揚げの味噌汁	カルピス クラッカー	17	土		
2	金	シーチキンカレー汁、ウィンナーロール揚げ マセドアンサラダ、つけもの、チーズ、ベーコンスープ	ココア ヨーグルト	18	日		
3	土		茶 焼きおにぎり	19	月	肉じゃが、アスパラのきんぴら、ツナときゅうりのサラダ もやしの味噌汁	紅茶 ロールケーキ
4	日			20	火	焼きししゃも、人参とピーマンの甘辛煮、トマトサラダ 青菜の味噌汁	茶 ふがし
5	月	さつま揚げのカレー煮、青菜炒め、大根サラダ ふの味噌汁	茶 焼きおにぎり	21	水	スパゲティナポリタン、粉ふき芋のおかかまぶし レタスときゅうりのサラダ、フルーツ缶、人参ポタージュ	ヨーグルトシェイク 調理パン
6	火	はんぺんフライ、スイートキャロット、豆腐サラダ じゃがいもの味噌汁	ジュース カステラ	22	木	コーンボール、ゆで卵、ポテトサラダ、春雨スープ	ミルク ホットケーキ
7	水	五目焼きそば、じゃがいもとりんごのサラダ 三色ナムル、フルーツ缶、野菜スープ	茶 えびせん	23	金	ハムカレー汁、たたききゅうりとツナのマヨあえ ウィンナーベーコン巻き、つけもの、チーズ、わかめスープ	牛乳 きなこ揚げパン
8	木	豚ニラ玉、粉ふき芋、コーンサラダ、オニオンスープ	ミルク ジャムサンド	24	土		
9	金	チキンカレー汁、中華風サラダ、ハムソテー つけもの、チーズ、コーンスープ	牛乳 アメリカンドック	25	日		
10	土		茶 せんべい	26	月	お誕生会メニュー	ヤクルト ケーキ
11	日				茶 せんべい	27	火
12	月	ミックスフライ、シーチキンサラダ、つけもの 小松菜のすまし汁	茶 せんべい			28	水
13	火	豆腐の唐揚げ、ポテカリー、ゆでキャベツ わかめの味噌汁	紅茶 くだもの	29	木	昭和の日（休園）	
14	水	お弁当の日		30	金	ほうれん草カレー汁、キャベツとりんごのサラダ 煮卵、つけもの、チーズ、玉ねぎとしめじのスープ	ミルク バナナクレープ
15	木	厚揚げと小松菜のさっと煮、餃子、春雨サラダ けんちん汁	ミルクティー フレンチトースト				
16	金	ポークカレー汁、マカロニサラダ、ウィンナーソテー つけもの、チーズ、ジュリアンスープ	牛乳 コーンフレーク				

お誕生会メニュー

- ☆ オムライス
- ☆ スパゲティサラダ
- ☆ 鶏肉の唐揚げ
- ☆ くだもの
- ☆ なら玉スープ



朝ごはんを食べて登園しましょう！

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭のはたらきも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかりと組み合わせて食べられるといいですね。

朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。