



令和7年 4月の献立表



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。

朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	火	入 園 ・ 進 級 式						
2	水	ごはん	マーボー豆腐	納豆和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	マドレーヌ
3	木	ごはん	魚の竜田揚げ	五色和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	スコーン
4	金	カレー	ビーンズカレー	シーチキン和え 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	米菓子
5	土	ごはん	ミートスパゲティ	炒り卵 スープ 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
7	月	カレー	チキンカレー	大根サラダ ヨーグルト	牛乳	りんご	牛乳	バニラクッキー
8	火	ごはん	高野豆腐の卵とじ	ひじき煮 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	ロールパンサンド
9	水	ごはん	マカロニグラタン	わかめ和え スープ	牛乳	チーズ	牛乳	りんご
10	木	ごはん	魚のゴマみそ焼き	切干大根サラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	米菓子
11	金	ごはん	筑前煮	ごま酢和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	ツナパン
12	土	おにぎりの日 🍱			牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
14	月	ごはん	豚肉の野菜炒め	しらす和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	牛乳	カップケーキ
15	火	ごはん	魚のあんかけ	ハロハロわかめ 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	くず練り
16	水	ごはん	肉じゃが	春雨サラダ 味噌汁	牛乳	りんご	スキム	バナナ
17	木	ハヤシ	ハヤシライス	ドレッシング和え 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	パイ菓子
18	金	パン	ピザパン	サイコロサラダ スープ 果物	牛乳	りんご	スキム	黒糖蒸しパン
19	土	ごはん	肉うどん	金平 果物	牛乳	チーズ	牛乳	おせんべい
21	月	カレー	ポークカレー	中華風和え 果物	牛乳	りんご	牛乳	パウンドケーキ
22	火	お 弁 当 の 日 🍱			牛乳	クラッカー	牛乳	クッキー菓子
23	水	ごはん	炒り豆腐	法蓮草のゴマ和え 吸物	牛乳	バナナ	スキム	りんご
24	木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	カミカミサラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	人参ケーキ
25	金	誕生会	三色丼 ポテトサラダ 吸物 果物		牛乳	チーズ	スキム	フルーツパフェ
26	土	ごはん	五目そうめん	人参サラダ 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい
28	月	カレー	豆腐のキーマカレー	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳	りんご	牛乳	お麩ラスク
29	火	昭 和 の 日						
30	水	ごはん	親子煮	和風サラダ 味噌汁 果物	牛乳	チーズ	牛乳	マシュマロサンド

誕生会、パンの日は箸のみお願いします。

※都合により献立変更することがあります



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！



夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。