

【 以上児 】

# 4 月 献立表

令和 8 年度 川西保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		豚肉の生姜焼き シルバーサラダ なめこ汁 バナナ	ひじきと豆腐の 鶏つくね ジャーマンポテト 若布スープ オレンジ	アジのチーズフライ 大根の旨煮 絹さやのみそ汁 パイン缶	柳川風煮井 みそ汁 フルーツ
		ソフトせんべい クッキー ミルク	カルシウムせんべい ウエハース お茶	しょうゆせんべい ビスケット お茶	せんべい
6	7	8	9	10	11
肉じゃが 彩り卵焼き 小松菜のみそ汁 りんご	鮭のレモン醤油揚げ もやしのサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ポークチャップ ブロッコリーサラダ 春キャベツの コンソメスープ バナナ	たらの みそマヨコーン焼き 青のりツナポテト カラフル納豆 かぼちゃのみそ汁 桃缶	ハヤシライス ひじきと厚揚げの煮物 お茶 ヨーグルト	マーボー丼 スープ フルーツ
かりんとう クッキー ミルク	塩せんべい ビスケット お茶	クラッカー 芋けんぴ お茶	ビスケット ウエハース ミルク	塩せんべい クラッカー お茶	せんべい
13	14	15	16	17	18
豆腐の野菜あんかけ ウインナーの卵炒め えのきのみそ汁 バナナ	鮭の香りみそ焼き マカロニサラダ そうめんスープ オレンジ	ビビンバ丼 竹輪のごま揚げ じゃがいものみそ汁 パイン缶	サラダ巻き 挽肉と野菜の 和風カレー炒め 豆腐のみそ汁 みかん缶	チキンカレー 海藻サラダ お茶 ヨーグルト	親子丼 みそ汁 フルーツ
しょうゆせんべい クッキー ミルク	ビスケット ♡ソーセージの蒸しパン	かりんとう クッキー ミルク	芋けんぴ サブレ お茶	クラッカー サラダせんべい ミルク	せんべい
20	21	22	23	24	25
鶏肉と根菜の煮物 さつま芋天 たまねぎのみそ汁 バナナ	さばの唐揚げ 甘味あんかけ ひじきと野菜のサラダ 麩のみそ汁 りんご	すき焼き風煮 サラサパサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	鶏肉のみそ漬け焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁 バナナ	ほっけの塩焼き 小松菜のナムル にらたま汁 みかん缶	豚肉丼 みそ汁 フルーツ
サラダせんべい クッキー お茶	芋けんぴ かりんとう ミルク	ソフトせんべい クラッカー ミルク		サブレ ウエハース お茶	せんべい
27	28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>△はご飯を持ってこなくても良い日です。</li> <li>♡は手作りおやつです。</li> </ul> ※都合により、献立を変更する場合があります。	
はんぺんチーズフライ アスパラときのこの パスタ じゃがいものスープ オレンジ	肉うどん フルーツセット	昭和の日	赤魚のムニエル 玉ねぎとじゃが芋の かき揚げ しいたけのみそ汁 パイン缶		
しょうゆせんべい ♡麩のラスク	ロールケーキ クラッカー ミルク		ビスケット サラダせんべい ミルク		

## 給食通信

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かい春の日差しに包まれて、わくわく、どきどきの新年度が始まりました。新しい生活に、期待で胸がいっぱいだと思います。毎日元気に登園してくださいね。



### 朝ごはんを食べよう！！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子供にとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



### 旬のアスパラガスで新陳代謝アップ！！

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

- カロテン…動脈硬化や細胞の老化などを予防することに役立つとされています。(抗酸化作用)
- ビタミンB群…疲労回復と代謝促進・血液の健康・皮膚と粘膜の健康・神経系統の健康維持に役立ちます。
- ビタミンC…健康維持・免疫力向上・美肌・貧血予防など多岐にわたる効果を持つ必須栄養素です。
- ビタミンE…抗酸化作用があります。