



4月のこんだて

令和8年 4月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	水	鮭のコーンマヨ焼き きんぴらごぼう 煮豆 みそ汁 グレープフルーツ	せんべい ヨーグルト	ごはん トマト	ビスケット 麦茶
2	木	豚の生姜焼き なめたけ和え 焼きかぼちゃ すまし汁 パイン缶	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 味付のり	白い風船 麦茶
3	金	ハヤシライス コールスロー ポテトフライ スープ キウイフルーツ	スナック菓子 牛乳	ごはん コーンソテー	塩せんべい 麦茶
4	土	入所式			
6	月	豚肉のBBQソース スパゲティサラダ 枝豆 スープ バナナ	ビスケット 牛乳	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
7	火	さばのみそ煮 おかか和え トマト けんちん汁 キウイフルーツ	かぼちゃスコーン 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	クラッカー 麦茶
8	水	鶏のねぎ塩焼き ひじき煮 かまぼこ みそ汁 グレープフルーツ	クラッカー 牛乳	ごはん 鮭フレーク	コーン菓子 麦茶
9	木	あじの照り焼き ゆかり和え スナックエンドウ そうめん汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスコ 麦茶
10	金	ポークチャップ アスパラサラダ カリフラワー スープ りんご	せんべい 牛乳	ごはん ごましお	白かりんとう 麦茶
11	土	中華丼 きゅうりの浅漬け チーズ スープ フルーツ	パイ パックジュース		パイ 麦茶
13	月	ほっけの塩焼き きゅうりの酢の物 焼きちくわ みそ汁 バナナ	コーン菓子 牛乳	ごはん 雑穀	揚げせんべい 麦茶

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
14	火	誕生会 ピラフ たらフライ ポテトフライ みそ汁 バナナ	せんべい プリン		ビスケット 麦茶
15	水	麻婆豆腐 ナムル 煮豆 中華スープ キウイフルーツ	ごま春巻き 牛乳	ごはん 味付のり	白い風船 麦茶
16	木	そぼろ卵焼き 切干大根煮 焼きさつまいも せんべい汁 オレンジ	スナック菓子 牛乳	ごはん トマト	塩せんべい 麦茶
17	金	鶏のすき焼き風煮 磯和え 枝豆 みそ汁 グレープフルーツ	マシュマロサンド 牛乳	ごはん カリフラワー	野菜スナック 麦茶
18	土	ナポリタン グリーンサラダ スープ フルーツ	パイ パックジュース		パイ 麦茶
20	月	さわらのムニエル ツナサラダ スナックエンドウ スープ バナナ	サブレ ジョア	ごはん トマト	揚げせんべい 麦茶
21	火	カレーライス トマトサラダ 福神漬 みそ汁 グレープフルーツ	アップルパイ 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	ビスコ 麦茶
22	水	豚の南部焼き 根菜マヨサラダ 焼きちくわ すまし汁 オレンジ	おかき 牛乳	ごはん 納豆	コーン菓子 麦茶
23	木	赤魚の煮付け 春雨サラダ カリフラワー わかめスープ キウイフルーツ	塩せんべい フルーチェ	ごはん 海苔の佃煮	白かりんとう 麦茶
24	金	鶏の照り焼き ごま和え チーズ みそ汁 ミニゼリー	コーン菓子 牛乳	ごはん 鮭フレーク	クラッカー 麦茶
25	土	混ぜ込みごはん 野菜の肉巻き かぶの浅漬け スープ フルーツ	せんべい パックジュース		ビスケット 麦茶
27	月	かれいのみそ焼き お浸し ブロッコリー みそ汁 バナナ	絞りだしクッキー 牛乳	ごはん ごましお	ウエハース 麦茶
28	火	タンダーチキン 大根サラダ トマト オクラスープ オレンジ	せんべい 牛乳	ごはん コーンソテー	野菜スナック 麦茶
29	水	昭和の日			
30	木	鶏のから揚げ 塩昆布和え 枝豆 なめこ汁 キウイフルーツ	焼うどん 牛乳	ごはん ふりかけ	パイ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
14日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

1日のスタートに欠かせない朝ごはん

☆生活リズムをつくる!

朝ごはんをしっかり食べると、1日の生活リズムが整います。

☆体温が上がり、脳や身体にスイッチが入る!

朝ごはんを食べることで体温があがり、目がすっきりと覚めて1日のスイッチがはいります。

☆脳や身体にエネルギーを送る!

寝起きの身体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べるとエネルギーが送られて元気が出ます。

☆朝のトイレでお腹すっきり!

朝ごはんを食べると、腸内が動き始め、便秘も改善してすっきりします。



お願い

・コップ、お箸セット、おしぼり、お弁当箱などには必ず名前を付けて持たせてください。

・水筒、お弁当箱などは洗って、清潔にしましょう。



4月生まれのおともだち

ばら組 ふうまくん
はやとくん
ゆめちゃん
とわちゃん

たんぽぽ組 さくらちゃん
ちゅうりっぷ組 ひなたくん

つくし組 るいくん
そらくん

