

# 令和8年4月の献立

扶桑幼稚園

日付	献立	カロリー
9(木)	入園式	
10(金)	ごはん 酢豚風煮 野菜春巻き 焼売 たこウィンナー 甘えんどう わかめ大根酢の物 杏仁豆腐	432Kcal
13(月)	ごはん ベーコングラタン チキンナゲット 切干大根煮 マカロニカレー炒め ブロッコリー みかん	431Kcal
14(火)	ごはん 若鶏の唐揚げ 餃子 けんちん煮 かぼちゃサラダ パイナップル	431Kcal
15(水)	ごはん オムレツ 肉団子(ミートソース) ジャーマンポテト スパゲティー 人参ソテー 甘えんどう わらび餅	421Kcal
16(木)	ごはん 豆腐バーグ かぼちゃ 4五目巾着煮 高野豆腐煮 和風スパゲティー ポテトサラダ 大福餅	382Kcal
17(金)	ごはん ビーフポトフ(ロールキャベツ ウィンナー 人参 ジャガ芋 ブロッコリー) 大豆ケチャップ炒め ハッシュポテト プリン	389Kcal
20(月)	ごはん 鶏天ぷら かにかま天ぷら きんぴら牛蒡炒め ほうれん草おひたし 半割りコーン オレンジ	408Kcal
21(火)	ごはん 味噌かつ スイートポテト 絹厚揚げ ひじき五目煮 甘えんどう マカロニサラダ 黄桃	421Kcal
22(水)	〈お弁当の日〉	
23(木)	ごはん すき焼き風煮 焼き豆腐 椎茸 かまぼこ コーンコロケ 大根青しそサラダ きぬさや ごま団子	382Kcal
24(金)	五目ごはん 鶏照り焼き 餃子フライ 八宝菜 赤かぶはんぺい スパゲティー 牛蒡サラダ カスタードプチケーキ	415Kcal
27(月)	ごはん ハンバーグ 玉子焼き にこちゃんポテト 大根そぼろ煮 スパゲティー 人参きんぴら炒め オレンジ	423Kcal
28(火)	ごはん 味噌おでん(里芋 がんも 大根 コンニャク 赤玉はんぺい) きんぴら蓮根炒め 茹でいんげん 海老かつ パイナップル	388Kcal
29(水)	昭和の日	
30(木)	誕生会 カレーライス チキンカツ いちごゼリー	452Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

## 【ご挨拶】

ご入園・ご進級おめでとうございます。子供たちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。

## ジュースなどの甘い飲み物に気をつけて

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。