

にち げつ か すい もく きん ど

29	30	31	1	2	3	4
			春期預かり保育①	春期預かり保育②	春期預かり保育③	
5	6	7	8	9 △	10 △	11
	春期預かり保育④	春期預かり保育⑤	春休み(終)	進級式 式典降園	入園式 (山・森組休園)	
12	13 ☆	14 ★	15 ☆	16 ★	17 ★	18
	用品持ち込み 山・森/午前保育 花/慣らし保育(始)	英 山・森/通常保育(始)	体 山・森/通常保育(始)		手 花/保護者会11:00~	
19	20 ★	21 ★	22 ☆	23 ☆	24 △	25
	体 山・森/通常保育(始)		誕生会 山・森/通常保育(始)	(父母の会役員 定例会)	親子親睦会① 山・森/通常保育(始)	
26	27 ★	28 ★	29	30 ★	1	2
	体 山・森/通常保育(始)	保護者会・父母の会総会 9:45~	昭和の日			

体・・体操指導あり / 英・・英語指導あり / 手・・手話指導あり  
 ★・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし  
 ☆・・延長ポレポレ(午後延長預かり保育)または、役員、係の託児あり

# 4

APRIL

2026年 **月のこんだて**

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちメモ

**桜えび**

桜えびの旬は春(3月下旬から6月上旬)と秋(10月下旬から12月下旬)の年2回です。資源保護のため夏は禁漁期間となります。春漁のものは大きく、秋漁のものは小さめです。春漁は産卵期を経て十分に成長した状態が穫れるため、体が大きくなります。桜えびは、カルシウム、アスタキサンチン、DHA・EPA、タウリン、キチンキトサンが豊富で、高たんぱく・低脂肪ながら頭から尾まで丸ごと食べられるため、ミネラルやビタミンも豊富に摂れる食材です。

<p><b>6(月)</b></p> <p>MENU ●ハンバーグ ●フルーツ ●こんぶごはん</p> <p>エネルギー 403kcal たんぱく質 11.5g 脂質 1.3g</p>	<p><b>7(火)</b></p> <p>MENU ●えびフライ ●フルーツ ●じゃこごはん</p> <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 11.7g 脂質 1.5g</p>	<p><b>8(水)</b></p> <p>MENU ●チンジャオロース ●フルーツ ●さけごはん</p> <p>エネルギー 403kcal たんぱく質 11.5g 脂質 1.1g</p>	<p><b>9(木)</b></p> <p>MENU ●メンチカツ ●フルーツ ●おかかごはん</p> <p>エネルギー 379kcal たんぱく質 10.6g 脂質 1.2g</p>	<p><b>10(金)</b></p> <p>MENU ●ハッシュドポーク ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー 427kcal たんぱく質 12.3g 脂質 1.6g</p>
<p><b>13(月)</b></p> <p>MENU ●とりにくのからあげ ●フルーツ ●ぎゅうしゅくれごはん</p> <p>エネルギー 429kcal たんぱく質 13.9g 脂質 1.2g</p>	<p><b>14(火)</b></p> <p>MENU ●ハムカツ ●フルーツ ●のりごはん</p> <p>エネルギー 395kcal たんぱく質 11.6g 脂質 1.1g</p>	<p><b>15(水)</b></p> <p>MENU ●タンダーリーチキン ●フルーツ ●ひじきごはん</p> <p>エネルギー 401kcal たんぱく質 15.4g 脂質 1.2g</p>	<p><b>16(木)</b></p> <p>MENU ●にくどうふ ●フルーツ ●おかかこんぶごはん</p> <p>エネルギー 422kcal たんぱく質 13.3g 脂質 1.1g</p>	<p><b>17(金)</b></p> <p>デザート MENU ●オムレツ ●フルーツ ●カスタードロール</p> <p>エネルギー 382kcal たんぱく質 10.6g 脂質 1.3g</p>
<p><b>20(月)</b></p> <p>MENU ●ポークカレー ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー 435kcal たんぱく質 14.4g 脂質 1.5g</p>	<p><b>21(火)</b></p> <p>MENU ●しろみさかな ●えびフライ ●フルーツ ●ごましおごはん</p> <p>エネルギー 405kcal たんぱく質 11.5g 脂質 0.8g</p>	<p><b>22(水)</b></p> <p>MENU ●ハンバーグ ●フルーツ ●おかかごはん</p> <p>エネルギー 413kcal たんぱく質 13.5g 脂質 1.3g</p>	<p><b>23(木)</b></p> <p>MENU ●とりにくのクリームに ●フルーツ ●しろごはん</p> <p>エネルギー 409kcal たんぱく質 14.6g 脂質 1.2g</p>	<p><b>24(金)</b></p> <p>MENU ●やさいこロッケ ●フルーツ ●ぎゅうしゅくれごはん</p> <p>エネルギー 392kcal たんぱく質 11.6g 脂質 1.3g</p>
<p><b>27(月)</b></p> <p>乳脂無添加 MENU ●チキンカツ ●フルーツ ●ミルクパン</p> <p>エネルギー 403kcal たんぱく質 13.3g 脂質 1.4g</p>	<p><b>28(火)</b></p> <p>MENU ●ホイコーロー ●フルーツ ●こんぶごはん</p> <p>エネルギー 415kcal たんぱく質 12.3g 脂質 1.2g</p>	<p><b>29(水)</b></p> <p>しょうわのひ 昭和の日</p>		<p><b>30(木)</b></p> <p>MENU ●とんかつ ●フルーツ ●さけごはん</p> <p>エネルギー 401kcal たんぱく質 12.8g 脂質 1.2g</p>

【きせつのおうじ】

**いーすたー**  
イースター

イースターは春の季節の行事で、キリストの復活を祝うお祭りです。毎年3月下旬から4月下旬の間で日付が変わる(移動祝日)です。春分の日以降、最初の満月を迎えた次の日曜日と定められており、生命の誕生や再生を象徴する卵やウサギがシンボルとして使われ、春の訪れを祝うイベントとして楽しまれています。イースター(復活祭)には、卵料理や子羊の肉、春野菜を使った料理が世界各国で伝統的に食されています。「イースター」は日本ではなじみが薄いものの、近年クリスマスやハロウィンと同様に「春のイベント」として定着しつつあります。

**Happy Easter**

**FOOD ACTION NIPPON**

みんなで食料自給率アップ!

フリーク・フーズ・FOOD ACTION NIPPON事務局11-11-17