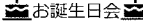
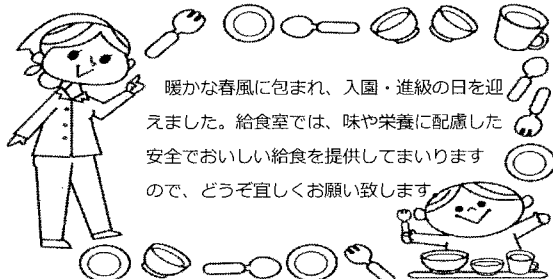




4月 ごはんだより (初期)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん 	三色食品群		
			あか	きいろ	みどり
1	火				
2	水				
3	木				
4	金				
7	月				
8	火				
9	水				
10	木				
11	金				
14	月	おかゆ かぼちゃ ほうれんそう		米 かぼちゃ	ほうれんそう
15	火	おかゆ さつまいも にんじん		米 さつまいも	にんじん
16	水	おかゆ とうふ じゃがいも	とうふ	米 じゃがいも	
17	木	おかゆ ほうれんそう にんじん		米	ほうれんそう にんじん
18	金	おかゆ とうふ にんじん	とうふ	米	にんじん
21	月	おかゆ かぼちゃ たまねぎ		米 かぼちゃ	たまねぎ
22	火	おかゆ さつまいも ぶろっこりー		米 さつまいも	ぶろっこりー
23	水	おかゆ たら にんじん	たら	米	にんじん
24	木	おかゆ じゃがいも ほうれんそう		米 じゃがいも	ほうれんそう
25	金	 お誕生日会 おかゆ とうふ  かぼちゃ	とうふ	米 かぼちゃ	
28	月	おかゆ かれい じゃがいも	かれい	米 じゃがいも	
30	水	おかゆ たら ほうれんそう	たら	米	ほうれんそう



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。給食室では、味や栄養に配慮した安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

花粉症に効果的な食べ物

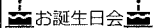
野菜類や青魚を積極的に食べると花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

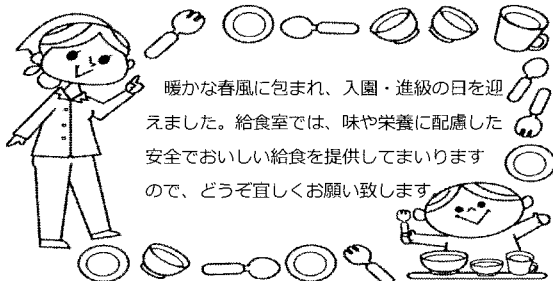




4月 ごはんだより(中期)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん 		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	火							
2	水							
3	木							
4	金							
7	月							
8	火							
9	水						ハイハイ	
10	木						ハイハイ	
11	金						野菜 ハイハイ	
14	月	なんはん 法蓮草の煮浸し	煮魚（鱈） みそ汁（大根、白菜）	鱈	米 南瓜	法蓮草、人参、白菜、 大根	ハイハイ	
15	火	なんはん キャベツの煮物	鶏肉の煮物 みそ汁（玉葱、さつま芋）	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、キャベツ	野菜 ハイハイ	
16	水	なんはん 豆腐と人参の煮物	鶏肉の煮物 みそ汁（玉葱、じゃが芋）	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、青梗菜、人参	ハイハイ	
17	木	なんはん 白菜の煮浸し	煮魚（鰯） みそ汁（大根、法蓮草）	鰯	米 じゃが芋	人参、白菜、 大根、法蓮草	野菜 ハイハイ	
18	金	なんはん ほうれん草の煮浸し	豆腐のそぼろ煮 みそ汁（白菜、大根）	豆腐、鶏肉	米	法蓮草、人参、 白菜、大根	ハイハイ	
21	月	なんはん 南瓜の甘煮	ささみと野菜の煮物 みそ汁（玉葱、小松菜）	鶏肉	米 南瓜	キャベツ、玉葱、 小松菜	野菜 ハイハイ	
22	火	なんはん さつま芋の煮物	豆腐と白菜の煮物 みそ汁（小松菜、大根）	豆腐	米 さつま芋	白菜、人参、大根、 小松菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ
23	水	なんはん 豆腐と青菜の煮物	煮魚（鱈） みそ汁（玉葱、人参）	鱈、豆腐	米 じゃが芋	小松菜、玉葱、人参	野菜 ハイハイ	ハイハイ
24	木	なんはん 大根の煮物	肉じゃが風 みそ汁（法蓮草、人参）	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草 大根、キャベツ	ハイハイ	野菜 ハイハイ
25	金	 お誕生日会 なんはん ほうれん草の煮浸し	 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁（南瓜、人参）	鶏肉	米 南瓜	人参、法蓮草、キャベツ	野菜 ハイハイ	ハイハイ
28	月	なんはん キャベツの煮物	煮魚（鰯） みそ汁（大根、人参）	鰯	米 じゃが芋	大根、キャベツ、人参	ハイハイ	野菜 ハイハイ
30	水	なんはん じゃが芋の煮物	煮魚（鱈） みそ汁（キャベツ、法蓮草）	鱈	米 じゃが芋	青梗菜、キャベツ、 人参、法蓮草	野菜 ハイハイ	ハイハイ



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。給食室では、味や栄養に配慮した安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

花粉症に効果的な食べ物

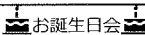
野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

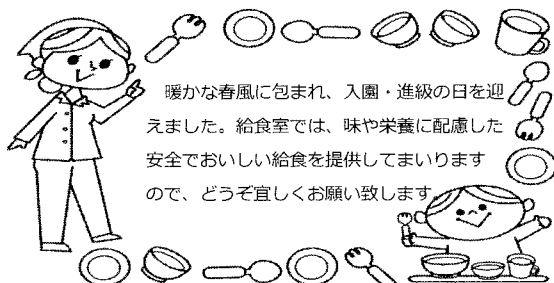




4月 ごはんだより(後期)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん 		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	火							
2	水							
3	木							
4	金							
7	月							
8	火							
9	水						ハイハイ	
10	木						ハイハイ	
11	金						野菜 ハイハイ	
14	月	なんはん 法蓮草の煮浸し	煮魚（鱈） みそ汁（大根、白菜）	鱈	米 南瓜	法蓮草、人参、白菜、 大根	ハイハイ	
15	火	なんはん キャベツの煮物	鶏肉の煮物 みそ汁（玉葱、さつま芋）	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、キャベツ	野菜 ハイハイ	
16	水	なんはん 豆腐と人参の煮物	鶏肉の煮物 みそ汁（玉葱、じゃが芋）	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、青梗菜、人参	ハイハイ	
17	木	なんはん 白菜の煮浸し	煮魚（鰯） みそ汁（大根、法蓮草）	鰯	米 じゃが芋	人参、白菜、 大根、法蓮草	野菜 ハイハイ	
18	金	なんはん ほうれん草の煮浸し	豆腐のそぼろ煮 みそ汁（白菜、大根）	豆腐、鶏肉	米	法蓮草、人参、 白菜、大根	ハイハイ	
21	月	なんはん 南瓜の甘煮	ささみと野菜の煮物 みそ汁（玉葱、小松菜）	鶏肉	米 南瓜	キャベツ、玉葱、 小松菜	野菜 ハイハイ	
22	火	なんはん さつま芋の煮物	豆腐と白菜の煮物 みそ汁（小松菜、大根）	豆腐	米 さつま芋	白菜、人参、大根、 小松菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ
23	水	なんはん 豆腐と青菜の煮物	煮魚（鱈） みそ汁（玉葱、人参）	鱈、豆腐	米 じゃが芋	小松菜、玉葱、人参	野菜 ハイハイ	ハイハイ
24	木	なんはん 大根の煮物	肉じゃが風 みそ汁（法蓮草、人参）	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草 大根、キャベツ	ハイハイ	野菜 ハイハイ
25	金	 お誕生日会 なんはん ほうれん草の煮浸し	鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁（南瓜、人参） 	鶏肉	米 南瓜	人参、法蓮草、キャベツ	野菜 ハイハイ	ハイハイ
28	月	なんはん キャベツの煮物	煮魚（鰯） みそ汁（大根、人参）	鰯	米 じゃが芋	大根、キャベツ、人参	ハイハイ	野菜 ハイハイ
30	水	なんはん じゃが芋の煮物	煮魚（鱈） みそ汁（キャベツ、法蓮草）	鱈	米 じゃが芋	青梗菜、キャベツ、 人参、法蓮草	野菜 ハイハイ	ハイハイ



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

