



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	483	17.8	14.3	1.7
3~5歳児	500	18.6	15	1.8

					1日(土)
					♡おたのしみ
					中央ながかみこども園
					☆おたのしみ
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡おせんべい・牛乳 お赤飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう 若竹汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 豚肉のにら玉炒め 三色ナムル <small>春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ</small>	♡ビスケット・牛乳 ご飯 さつまいもと鶏肉の炒め煮 大根とりんごのサラダ 新玉ねぎとわかめの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ピラフ 春野菜のポトフ マカロニグラタン 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 豚丼 五色和え なめこ油揚げの味噌汁	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆フルーツの盛り合わせ・牛乳	☆桜餅・牛乳	☆パスタ・牛乳	☆カレートースト・牛乳	☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆おたのしみ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き 千切り野菜のサラダ 新玉ねぎとしめじの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト 肉うどん 新ごぼうとツナのサラダ 果物	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚のコーンチーズ焼き 春キャベツとマカロニのサラダ セロリのスープ	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト 鶏肉と大豆の炊き込みご飯 新じゃがいものそぼろ和え お麩と青菜のすまし汁 果物	♡クラッカー・牛乳 バターライス ミネストローネ かぼちゃのチーズ焼き 果物	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆台湾風カステラ・牛乳	☆ひじきごはん	☆白桃ゼリー・牛乳	☆黒糖わらびもち・牛乳	☆抹茶スコーン・牛乳	☆おたのしみ
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉のごまだれ焼き 彩りサラダ たけのこと絹さやの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 新玉ねぎとえのきの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 アジの南蛮漬け 豆腐とわかめの味噌汁 果物	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ロールパン ハヤシチュー コロコロサラダ 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 お弁当の日	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆ハムとチーズのパイ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆ツナとじゃがいもとコーンのおやき・牛乳	☆マドレーヌ・牛乳	☆おたのしみ
24日(月)	25日(火) 誕生会	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 たけのことしらすの厚焼き卵 5つのみどりのサラダ 新玉ねぎとなすの味噌汁	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト アジの蒲焼き丼 野菜の塩麩炒め 厚揚げと小松菜の赤だしの味噌汁	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ジャージャー麺 切干大根のサラダ 果物	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 豚肉の香味焼き ほうれん草ともやしと人参のごま和え 新玉ねぎと油揚げの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 チキンライス 新じゃがいもとチーズのサラダ 千切り野菜のコンソメスープ 果物	昭和の日
☆水ようかん・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳	☆こぎつねごはん	☆シュガーラスク・牛乳	☆レーズンのごつこクッキー・牛乳	

いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。



朝ごはんを食べて登園しましょう！



朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。下記の①～④がそろった食事を心がけましょう。

- ①主食（ご飯・パン・麺類・シリアルなど）
- ②主菜（目玉焼き・焼き魚など）
- ③副菜（サラダ・おひたし・果物など）
- ④汁物/飲み物（味噌汁・スープ・牛乳）

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

◆ 誕生会 4月25日(火)

※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田