



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	465	17.7	13.6	1.7
3～5歳児	484	18.7	14.2	1.8

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんび・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
お弁当の日	お赤飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう 若竹汁	ご飯 厚揚げの五目旨煮 キャベツとコーンのごまマヨ和え スナッPEndウと新玉ねぎの味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草ともやしと人参の煮浸し 油揚げとしめじの味噌汁	ピラフ 春野菜のポトフ マカロニグラタン 果物	中央ながかみこども園
☆おたのしみおやつ・牛乳	☆コーン蒸しパン・牛乳	☆プリン	☆豆乳もち・牛乳	☆黒蜜きなこポップコーン・牛乳	☆おたのしみ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 豚肉のごまだれ焼き トマトとじゃこのサラダ なめことわかめの味噌汁	ジャージャー麺 ポテトサラダ 果物	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	ご飯 さつまいもと鶏肉の炒め煮 新玉ねぎのおかかサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁	バターライス ビーンズスープ コロコロサラダ 果物	中央ながかみこども園
☆ブルーベリージャムのヨーグルト・クラッカー	☆桜餅・牛乳	☆白桃ゼリー・牛乳	☆フレンチトースト・牛乳	☆抹茶スコーン・牛乳	☆おたのしみ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんび・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 豚肉のにら玉炒め 三色ナムル 春雨と玉ねぎとコーンの中華スープ	ご飯 牛肉とちくわのしぐれ煮 大根とりんごのサラダ たけのこと絹さやの味噌汁	ご飯 アジの南蛮漬け 味噌けんちん汁 果物	ロールパン ハヤシチュー れんこんのサラダ 果物	鶏肉と大豆の炊き込みご飯 新じゃがいものそぼろ和え お麩とほうれん草のすまし汁	中央ながかみこども園
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆ビーファン・牛乳	☆マドレーヌ・牛乳	☆おたのしみ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 たけのことしらすの厚焼き卵 千切り野菜のサラダ 新玉ねぎとなすの味噌汁	ミートソースパゲティ 春雨サラダ 果物	アジの蒲焼き丼 野菜の塩こうじ炒め 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 ユーリンチー 彩りサラダ にらと新玉ねぎとコーンの中華スープ	梅おかかごはん アスパラガス入りチキンカレースープ ごまだれサラダ 果物	中央ながかみこども園
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆ツナの炊き込みごはん	☆じゃがいもの和風ガレット・牛乳	☆シュガーラスク・牛乳	☆レーズンのごつごつクッキー・牛乳	☆おたのしみ
29日(月)	30日(火) 誕生会				
	♡いもけんび・飲むヨーグルト				
昭和の日	二色丼 新じゃがいもとチーズのサラダ お麩と小松菜の味噌汁				
	☆バナナココアケーキ・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！



朝ごはらは、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30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