



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	470	17.3	14.4	1.6
3~5歳児	486	18.0	14.8	1.8

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
♡いもけんぴ・飲むヨーグルト		♡おせんべい・牛乳		♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト		♡クラッカー・牛乳		中央ながかみこども園 ♡	
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 豚肉のごまだれ焼き 彩りサラダ 白菜とえのきの味噌汁		ピラフ ミネストローネ お豆のサラダ 果物		ご飯 魚の塩焼き キャベツのサラダ 玉ねぎとさつまいもの味噌汁	
☆ サブレ・牛乳		☆ 白桃ゼリー・牛乳		☆ 焼きそば・牛乳		☆ バナナココアケーキ・牛乳		☆ 豆乳クッキー	
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
♡ビスケット・牛乳		♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト		♡おせんべい・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	
ご飯 鶏肉の焼きおろし煮 ひじきの和風マヨサラダ 青菜としめじの味噌汁		ご飯 和風ハンバーグ 大根と水菜のサラダ 豆腐となめこの味噌汁		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 玉ねぎとわかめのコンソメスープ		ミートソーススパゲティ 千切り野菜のサラダ 果物		鶏肉と大豆の炊き込みご飯 新じゃがいものそばろ和え もやしと油揚げの味噌汁 果物	
☆ブルーベリージャムのヨーグルト・クラッカー		☆桜餅・牛乳		☆さつまいものガレット・牛乳		☆しらすとわかめのおにぎり		☆大根もち・牛乳	
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
♡かぼちゃクッキー・牛乳		♡いもけんぴ・飲むヨーグルト		♡おせんべい・牛乳		♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト		♡クラッカー・牛乳	
ご飯 さつまいもと鶏肉の炒め煮 ほうれん草ともやしと人参のごま和え 切干大根とわかめの味噌汁		ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 春雨サラダ 玉ねぎとなすの味噌汁		ご飯 魚のパン粉焼き りんごのコールスローサラダ じゃがいもとえのきの味噌汁		ロールパン コーンクリームスープ フレンチサラダ 果物		梅おかかご飯 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	
☆黒蜜きな粉ポップコーン・牛乳		☆マカロニグラタン		☆米粉カステラ・牛乳		☆コーンフレーククッキー・牛乳		☆黒ごまマフィン・牛乳	
21日(月)		22日(火) ファミリーデー・誕生会		23日(水) ファミリーデー		24日(木) ファミリーデー		25日(金)	
♡ビスケット・牛乳		♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト		♡おせんべい・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	
ご飯 豚肉と春キャベツの中華炒め 三色ナムル サンラータン風スープ		甘辛鶏そぼろ丼 コロコロサラダ きのこの味噌汁		ご飯 アジの南蛮漬け 味噌けんちん汁 果物		ジャージャー麺 ポテトサラダ 果物		チキンライス 春野菜のポトフ パスタサラダ 果物	
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳		☆抹茶の米粉蒸しパン・牛乳		☆カレーtoast・牛乳		☆ツナの炊き込みご飯		☆キャラメルラスク・牛乳	
28日(月)		29日(火)		30日(水)					
♡かぼちゃクッキー・牛乳				♡おせんべい・牛乳					
ご飯 たけのことしらすの厚焼き卵 新玉ねぎのおかかサラダ なめことお麩の赤だしの味噌汁		昭和の日		ご飯 厚揚げの五目旨煮 きゅうりとわかめの酢の物 大根と白ねぎの味噌汁					
☆フルーツポンチ・クラッカー・牛乳				☆水ようかん・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

- ◆ファミリーデー 4月22日(火)
- 4月23日(水)
- 4月24日(木)

◆誕生会 4月22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。 徳本