

4 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ご飯 いらっしゃいシチュー 麦茶 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 ジャガ芋 バター	鶏肉 生クリーム ミルク	ブロッコリー マッシュルーム オレンジ	フルーツ
3	月	あわご飯 焼き肉 春キャベツのコールスロー みそ汁 フルーツ	ミルク オレンジケーキ	米 小麦粉 ごま油	豚肉 油揚げ ヨーグルト	春キャベツ 大根 いちご	フルーツ
4	火	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	麦茶 シソバクダン	スパゲティ 米 オリーブ油	魚すり身 卵 ミルク	ピーマン わかめ りんご	フルーツ
5	水	ご飯 おから餃子 南蛮サラダ みそスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 オートミール 菜種油	おから 鶏肉 ミルク	小松菜 まいたけ オレンジ	フルーツ
6	木	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ 人参シシリー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 さつまいも 菜種油	豚肉 ちくわ ミルク	人参 ごぼう グレープフルーツ	フルーツ
7	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミックスジュース アメリカンドック	米 マカロニ バター	白身魚 ウインナー 卵	南瓜 レタス りんご	フルーツ
8	土	三色丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク サンドイッチ	米 パン ごま油	豚肉 豆腐 ミルク	からし菜 アオサ オレンジ	フルーツ
10	月	あわご飯 みそ汁					フルーツ
11	火	あわご飯 オニオン					フルーツ
12	水	あわご飯 みそ汁					フルーツ
13	木	麦ご飯 コーン					フルーツ
14	金	もずく丼 フルーツ					フルーツ
15	土	南瓜入り フルーツ					フルーツ
17	月	ベジタブルカレー みかんヨーグルト スープ	ミルク いちご大福	米 もち粉 ジャガ芋	豚肉 あずき ヨーグルト	茄子 アオサ いちご	フルーツ
18	火	あわご飯 グルケンフライタルタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつまいも オリーブ油	グルケン 豆腐 ミルク	チンゲン グリーンアスパラ グレープフルーツ	フルーツ
19	水	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン 米 バター	鶏肉 納豆 ミルク	小松菜 セロリー マスカット	フルーツ
20	木	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 長芋 菜種油	豆腐 卵 ミルク	春キャベツ 切干大根 オレンジ	フルーツ
21	金	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ餃子 スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 ビスケット ごま油	白身魚 チーズ ミルク	水菜 エリンギ りんご	フルーツ
22	土	人参にら丼 清し汁 フルーツ	ミルク サンドイッチ	米 パン 菜種油	卵 豚肉 ミルク	人参 わかめ パイ	フルーツ
24	月	あわご飯 肉じゃが ミモザサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら	米 ジャガ芋 マヨネーズ	豚肉 ちりめんじゃこ ミルク	白菜 糸こんにゃく オレンジ	フルーツ
25	火	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ からし菜サラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 ホットケーキ 菜種油	レバー 絹ごし豆腐 ミルク	からし菜 もずく いちご	フルーツ
26	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 鮭にぎり	沖縄そば 米 ドレッシング	鮭 豚三枚肉 ミルク	小松菜 えのき茸 りんご	フルーツ
27	木	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 ジャガ芋 バター	豆腐 白す干し ミルク	南瓜 昆布 パイ	フルーツ
28	金	ライス ハワイアンハンバーグ ブロッコリーソーテー グリーンサラダ グリンピーススープ フルーツ	ミルク バースデーケーキ	米 ケーキ オリーブ油	豚肉 卵 ミルク	グリンピース トマト いちご	フルーツ

この献立表はサンプルです。
 毎月、栄養士による乳児・幼児用それぞれの献立を配布しています。

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

園児のみなさんが安心して健康で楽しい保育園 生活が出来ますように、美味しい給食づくりをしています。

- (1) 食事の前には手を洗いましょう。 (2) 姿勢よく『いただきます』とごあいさつ。
- (3) 何でも食べましょう。 (4) ご飯、お汁、おかず、と代わる代わる食べましょう。
- (5) 感謝の気持ちを持って『ごちそうさま』も忘れずに。

5つの約束を守って、さあ 心も身体もたくましく大きくなろうね。