

《4月予定献立表》

平成31年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ	
1	月	クラッカー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	きよみオレンジ りんごジャムパン 牛乳	
2	火	麦ファー 麦茶	ごはん	さばの塩焼き キャベツの土佐和え さつま芋のみそ汁	はっさく 豆乳餅 牛乳	
3	水	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル 玉葱スープ	バナナ さつまいもの甘煮 牛乳	
4	木	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁	オレンジ ココアトースト 牛乳	
5	金	麦ファー 牛乳	ごはん	鶏肉の竜田揚げ チンゲン菜の中華和え みそ汁	グレープフルーツ ゆかりごはん 麦茶	
6	土	せんべい ジュース	入園進級式			
7	日					
8	月	たべっこどうぶつ 牛乳	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬け 麦茶	バナナ クリームパン 牛乳	
9	火	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 磯風味フライドポテト みそ汁	きよみオレンジ 焼きそば 麦茶	
10	水	クラッカー 牛乳	ごはん	白身魚の香味焼き コールスローサラダ すまし汁	はっさく ドーナッツ 牛乳	
11	木	麦ファー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	グレープフルーツ プリン せんべい	
12	金	いちご 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 春雨サラダ みそ汁	バナナ スウィートポテト 牛乳	
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん	焼肉 中華風和え物	オレンジ 小さな歌舞伎揚げ 牛乳	
14	日					
15	月	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル 玉葱スープ	はっさく ナポリタン 麦茶	
16	火	せんべい 麦茶	赤飯	さばの塩焼き キャベツの塩昆布和え さつま芋のみそ汁	きよみオレンジ ごまマカロニ 牛乳	
17	水	りんご 牛乳	食パン	クリームシチュー ツナサラダ	バナナ しらすおかかごはん 麦茶	
18	木	麦ファー 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁	グレープフルーツ パナナケーキ 牛乳	
19	金	クラッカー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	りんご スナックスティックパン 牛乳	
20	土	ハーベスト 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き 白菜の煮浸し	オレンジ ハッピータン 牛乳	
21	日					
22	月	麦ファー 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	グレープフルーツ チーズサンド 牛乳	
23	火	ビスケット 牛乳	ごはん	白身魚の香味焼き コールスローサラダ すまし汁	バナナ シュガーパイ 牛乳	
24	水	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ 麩のラスク 麦茶	
25	木	りんご 牛乳	味噌煮込みうどん	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え	あまなつ ケチャップライス 麦茶	
26	金	麦ファー 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 春雨サラダ みそ汁	グレープフルーツ 柏餅 牛乳	
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	焼肉 中華風和え物	バナナ せんべい 牛乳	
28	日					
29	月					
30	火					

入園・進級 おめでとうございます!

西多賀チェリーこども園の給食は、

- ・和食を中心に、季節の食材を取り入れた献立を作るようにしています。
- ・味や食材に慣れていけるように同じ献立を2度繰り返しています。
- ・出来る限り手作りのおやつを心掛けています。
- ・園児達の育てた野菜を味わえるよう心掛けています。(お味噌汁の具材やお浸しにして食べています。)

朝食の大切さについて

朝起きたばかりだと、からだや脳は電池切れの状態です。そこで朝食を抜くと昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。元気に1日を送るためにも朝食を食べてから登園しましょう。

●朝食が食べなくなるようにするためには・・・?

- ・少量でも食べる習慣をつける
- ・毎日決まった時間に食べる
- ・夜更かししない
- ・夜遅くに食べない

インフルエンザやロウウイルスが流行る時期です・・・

手洗いやうがいをしっかりして、良い年を迎えましょう!

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	499	18.4	16.8	0.8
3歳以上児	551	20.4	15.9	1.7

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。