

《4月 予定献立表》

令和2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	水	バナナ 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	オレンジ シュガートースト 牛乳
2	木	ハーベスト 麦茶	ごはん	ホキの照り焼き コールスローサラダ すまし汁	バナナ 夕焼けごはん 麦茶
3	金	りんご 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し 野菜スープ	グレープフルーツ チーズ蒸しパン 牛乳
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き もやしのお浸し	バナナ ハッピーターン 牛乳
5	日				
6	月	りんご 麦茶	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	バナナ ツナサンド 牛乳
7	火	ハーベスト 牛乳	ごはん	さばの塩焼き チンゲン菜のおかか和え みそ汁	オレンジ ナポリタン 牛乳
8	水	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 豆腐のサラダ 春雨スープ	グレープフルーツ 五平餅 麦茶
9	木	ヨーグルト 麦茶	うどん	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え	バナナ きつねごはん 麦茶
10	金	たべっこどうぶつ 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 磯風味フライドポテト みそ汁	オレンジ ごまマカロニ 牛乳
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん	味噌焼肉 小松菜のおかか和え	バナナ 小魚チップ 牛乳
12	日				
13	月	りんご 麦茶	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	バナナ シュガーパイ 牛乳
14	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 春雨サラダ みそ汁	オレンジ きなこサンド 牛乳
15	水	バナナ 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	グレープフルーツ フルーツポンチ チーズ 麦茶
16	木	クラッカー 牛乳	ごはん	ホキの照り焼き コールスローサラダ すまし汁	バナナ 焼きうどん 麦茶
17	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し 野菜スープ	オレンジ ケチャップライス 麦茶
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き もやしのお浸し	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
19	日				
20	月	りんご 麦茶	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	バナナ 和風ツナパスタ 牛乳
21	火	ハーベスト 麦茶	赤飯	さばの塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁	オレンジ 麩のラスク ヨーグルト 麦茶
22	水	たべっこどうぶつ 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 豆腐のサラダ 春雨スープ	グレープフルーツ チーズトースト 牛乳
23	木	りんご 牛乳	ごはん	白身魚のフライ キャベツのゆかり和え	あまなつ バナナケーキ 牛乳
24	金	バナナ 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 磯風味フライドポテト みそ汁	オレンジ かぼちゃ蒸しパン 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	味噌焼肉 小松菜のおかか和え	バナナ 源氏パイ 牛乳
26	日				
27	月	ハーベスト 麦茶	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	バナナ 豆乳餅 牛乳
28	火	バナナ 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 春雨サラダ みそ汁	オレンジ しらすおかかごはん 麦茶
29	水				
30	木	クラッカー 牛乳	ジャムパン	クリームシチュー ツナサラダ	バナナ わかめおにぎり 麦茶

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

朝起きたばかりのからだや脳は、電池切れの状態です。その状態で朝食を抜くと、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日を過ごすためにも、朝食を食べてから登園しましょう。

朝食が食べた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



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	485kcal	18.8g	14.4g	1.5g
3歳以上児	569kcal	21.7g	15.7g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。