



献立表



	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	ポパイピラフ 白菜と豚肉のスープ	米飯 豚の生姜炒め 塩昆布和え	米飯 五目ビーフン 中華スープ	米飯 肉じゃが きゅうりの酢の物	ハヤシライス ツナみそドレッシングサラダ ゆで卵	
3時	つぶつぶベジタブル 牛乳	カルピスゼリー 牛乳	ドーナツ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	米飯 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ オレンジ	三色丼 キャベツの味噌汁	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻和え バナナ	わかめごはん 味噌うどん ゆで卵	米飯 ハンバーグ 和風ドレッシングサラダ オレンジ	焼き鳥丼 味噌汁 ヨーグルト
3時	たべっこどうぶつ ミルク	お麩ラスク 牛乳	アメリカドック ミルク	ピザトースト 牛乳	ベジタべる ミルク	ホームパイ 乳酸菌飲料
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	米飯 さばの味噌煮 えのきのすまし汁 バナナ	ポークカレー フルーツヨーグルト ゆで卵	ロールパン スパゲティナポリタン コンソメスープ 牛乳	米飯 野菜のごま煮 パンサンスー	米飯 鶏の塩から揚げ ポテトサラダ オレンジ	サンドイッチ ヨーグルト ジュース
3時	さやえんどう ミルク	黒糖蒸しパン 牛乳	チーズおかおにぎり	スティックポテト 牛乳	雪の宿 ミルク	ブリッツ
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	ひじきご飯 ブロッコリーのツナ和え かきたま汁	米飯 お好み風卵焼き 磯香和え ポイルウインナー	米飯 ポークビーンズ スパゲティサラダ	米飯 赤魚の煮つけ 玉ねぎの味噌汁 味噌汁海苔	米飯 八宝菜 ナムル	米飯 ビーフシチュー ぶどうゼリー
3時	にんじん蒸しパン ミルク	ジャムサンド 牛乳	ハーベスト 牛乳	揚げパン 牛乳	ハッピーターン ミルク	おにぎりせんべい 乳酸菌飲料
	29(月)	30(火)				29(土)
昼食		米飯 五目大豆 ブロッコリーのツナマヨ和え				
3時		豆乳プリン 牛乳				

※都合により変更する場合があります。



ご入園、ご進級おめでとうございます！！

春の暖かい日差しが心地よい季節になりました。

新しいお友達に新しい環境と子供たちは期待に胸を膨らましているでしょう。

4月は季節の変化、環境の変化など変化の多い月なので、体調を崩さないようにしっかりと

「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを身につけましょう。

☆朝ごはんは体の目覚まし時計☆

朝ごはんは体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。

朝ごはんを食べないと、パワーの出始めが昼食後になってしまい、夕食や夜に最高潮を迎え夜更かしにつながっていきます。

朝ごはんを食べれば生活リズムも整うので、毎日しっかりと食べるようにしましょう。

