



# 献立表



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
昼食	ハヤシライス ツナみそドレッシングサラダ ゆで卵	米飯 肉じゃが 磯香和え	ポパイピラフ しいたけと青梗菜のスープ	米飯 ポークビーンズ スパゲティサラダ	
3時	源氏パイ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	オレンジ 牛乳	ドーナツ 牛乳	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食	親子丼 すまし汁	米飯 八宝菜 蒸ししゅうまい	ふりかけご飯 味噌うどん オレンジ	米飯 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ	米飯 赤魚の煮つけ キャベツのみそ汁 味付け海苔
3時	たべっこどうぶつ 牛乳	さやえんどう ミルク	キャラメルコーン 牛乳	黒糖パン ミルク	豆乳ココアプリン 牛乳
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食	麻婆豆腐丼 バンサンスー	ロールパン ミートスパゲティ バナナ 牛乳	ポークカレー ゆで卵 ヨーグルト	ひじきご飯 ブロッコリーのツナ和え 豆腐と油揚げのみそ汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ マカロニサラダ
3時	つぶつぶベジタブル 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	雪の宿 ミルク	揚げパン 牛乳	かっぱえびせん 牛乳
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食	米飯 豚のしょうが炒め きゅうりの酢の物	米飯 五目大豆 ブロッコリーのおかか和え	チキンライス コンソメスープ ゆで卵	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草のみそ汁	米飯 ハンバーグ 大根とツナのサラダ
3時	ベジたべる 牛乳	ハーベスト ミルク	きなこ蒸しパン 牛乳	ミニデニッシュ(カスタード) ミルク	ハッピーターン 牛乳
28(月)	29(火)	30(水)			
昼食	米飯 お好み風卵焼き ブロッコリーのおかか和え ポイルウインナー	米飯 さばの味噌煮 豆腐汁			
3時	クリームパン ミルク	オレンジゼリー 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。

