

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
12 土特	そばろ井 ごま和え 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	合挽きミンチ わかめ 味噌	人参 さやえんどう コーン キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま	★おにぎりせんべい ★もちあめミックス
14 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてくださいね。			ドーナツ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
15 火A	ごはん 焼きそば 吸い物(卵 ほうれん草)	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ほうれん草	七分つき米 そば	あんサンド 小豆 食パン
16 水B	ごはん 煮魚 肉じゃが 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 牛肉 味噌	大根 玉ねぎ 人参 しいたけ まいたけ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	ウィンナーパン ウィンナー 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
17 木A	ごはん ミートスパゲティー スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティー 砂糖	ごまにぎり ごま 七分つき米
18 金B	ごはん 魚の味噌煮込み ひじきサラダ 吸い物(豆腐 わかめ)	魚の切り身 味噌 ハム ひじき 豆腐 わかめ	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり コーン 白ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
19 土B	ごはん とんかつ 南瓜サラダ 味噌汁(野菜)	豚ロース 卵 ハム 味噌	南瓜 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草	七分つき米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	★うまい棒 ★ラムネ
21 月A	ごはん スパニッシュオムレツ 大豆スープ	卵 大豆 ウィンナー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ブロッコリー コーン エリンギ	七分つき米 じゃがいも 砂糖	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
22 火特	誕生会 カレーライス ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 ゼリー	牛肉 ツナ ひじき	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	七分つき米 じゃがいも もち米	ラスク 食パン バター 砂糖
23 水B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ コーン きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ ふ	ウィンナーにぎり ウィンナー 七分つき米
24 木B	ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 卵とじうどん	鶏肉 ツナ 卵 わかめ	キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん	チーズパン チーズ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
25 金B	ごはん 魚のゆかり焼き ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ うすあげ)	魚の切り身 うすあげ 味噌	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 パン粉 バター じゃがいも マヨネーズ	★バナナ
26 土B	ごはん 和風パスタ ツナサラダ スープ(レタス)	ウィンナー ツナ ベーコン	玉ねぎ しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり レタス	七分つき米 スパゲティー マヨネーズ	★ビスコ ★もちあめミックス
28 月A	ごはん 南瓜のチーズ焼き ポトフ	ウィンナー チーズ ベーコン	玉ねぎ 南瓜 キャベツ 人参 コーン エリンギ ブロッコリー	七分つき米 マカロニ	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
30 水B	ごはん ちぐさ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(豆腐 まいたけ)	卵 鶏ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 まいたけ 白ねぎ	七分つき米	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶

- ♪ 都合により献立が変更することがありますが、ご了承ください。
- ♪ ★印のおやつは、市販のお菓子です。
- ♪ 4月は食べやすい献立にしています。

ご入園 ご進級おめでとうございます。給食室では、元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきます。よろしくお祈いします。ご家庭でも給食の話を聞いてあげてくださいね。

< 赤飯 >

幼稚園のお誕生会で、赤飯を頂きます。少し前までは、お祝い事には赤飯が食卓にありました。こんな風習を大切にしたいという園長の思いで頂くことになりました。もも組さんの手で握ったほどの量ですが、子供達に大人気です。

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝食は、脳のエネルギーを補給して、夜に下がっていた体温を上げ活動モードに切り替えます。一日3回きちんと食事をとることは成長に必要なエネルギー、栄養素を摂取するだけでなく、脳の活動にとって必要で、生活のリズムをきちんとつくるためにも大切です。朝食をしっかりと食べましょう。



日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
12 土特	そばろ井 ごま和え 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	合挽きミンチ わかめ 味噌	人参 さやえんどう コーン キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま	★おにぎりせんべい ★もちあめミックス
14 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてくださいね。			ドーナツ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
15 火A	ごはん 焼きそば 吸い物(卵 ほうれん草)	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ほうれん草	七分つき米 そば	あんサンド 小豆 食パン
16 水B	ごはん 煮魚 肉じゃが 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 牛肉 味噌	大根 玉ねぎ 人参 しいたけ まいたけ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨 じゃがいも	ウインナーパン ウインナー 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
17 木A	ごはん ミートスパゲティー スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん	七分つき米 スパゲティー 砂糖	ごまにぎり ごま 七分つき米
18 金B	ごはん 魚の味噌煮込み ひじきサラダ 吸い物(豆腐 わかめ)	魚の切り身 味噌 ハム ひじき 豆腐 わかめ	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり コーン 白ねぎ	七分つき米 砂糖	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
19 土B	ごはん 豚肉の煮物 南瓜サラダ 味噌汁(野菜)	豚肉 ハム 味噌	南瓜 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草	七分つき米 砂糖	★うまい棒 ★ラムネ
21 月A	ごはん スパニッシュオムレツ 大豆スープ	卵 大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ブロッコリー コーン エリンギ	七分つき米 じゃがいも 砂糖	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
22 火特	誕生会 カレーライス ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 ゼリー	牛肉 ツナ ひじき	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	七分つき米 じゃがいも もち米	ラスク 食パン バター 砂糖
23 水B	ごはん 豚肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(ふ)	豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ コーン きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖 ふ	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
24 木B	ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 卵とじうどん	鶏肉 ツナ 卵 わかめ	キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん	チーズパン チーズ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
25 金B	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ うすあげ)	魚の切り身 うすあげ 味噌	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 じゃがいも	★バナナ
26 土B	ごはん 和風パスタ ツナサラダ スープ(レタス)	ウインナー ツナ ベーコン	玉ねぎ しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり レタス	七分つき米 スパゲティー	★ビスコ ★もちあめミックス
28 月A	ごはん 蒸し南瓜 ポトフ	ウインナー ベーコン	玉ねぎ 南瓜 キャベツ 人参 コーン エリンギ ブロッコリー	七分つき米 マカロニ	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
30 水B	ごはん ちぐさ焼き 和え物 吸い物(豆腐 まいたけ)	卵 鶏ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 まいたけ 白ねぎ	七分つき米 砂糖	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶

- ♪ 都合により献立が変更することがありますが、ご了承ください。
- ♪ ★印のおやつは、市販のお菓子です。
- ♪ 4月は食べやすい献立にしています。

ご入園 ご進級おめでとうございます。給食室では、元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきます。よろしく願います。ご家庭でも給食の話を聞いてあげてくださいね。

< 赤飯 >

幼稚園のお誕生会で、赤飯を頂きます。少し前までは、お祝い事には赤飯が食卓にありました。こんな風習を大切にしたいという園長の思いで頂くことになりました。もも組さんの手で握ったほどの量ですが、子供達に大人気です。

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝食は、脳のエネルギーを補給して、夜に下がっていた体温を上げ活動モードに切り替えます。一日3回きちんと食事をとることは成長に必要なエネルギー、栄養素を摂取するだけでなく、脳の活動にとって必要で、生活のリズムをきちんとつくるためにも大切です。朝食をしっかりと食べましょう。

