



# 4月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成29年4月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりの酢の物 パナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 ルヴァン	肉じゃが 青菜の磯あえ 煮豆 オレンジ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
4	火	牛乳 ウエハース	鮭の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 納豆 すまし汁	牛乳 マカロニあべかわ
5	水		入園のつどい(パン・ソーセージ・バナナ・ジュース)	
6	木	牛乳 シガーフライ	さつま汁 青菜のおひたし ミートボール パイン缶	牛乳 小魚・ココナッツサブレ
7	金	牛乳 マンナ	チキンカレーシチュー スナップえんどう入りコールスローサラダ ゆで卵	牛乳 カール
8	土	牛乳 ビスケット	五目うどん パナナ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 バナナ	豚肉のマーマレード炒め ごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 チーズ・パクッとサンド
11	火	牛乳 プチスナック	魚の竜田揚げ 春キャベツのごまあえ 豆乳汁	牛乳 雪の宿
12	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	春野菜の煮物 小松菜とツナのあえ物 手作りひじきふりかけ ウインナー	牛乳 ポンスケ
13	木	牛乳 アスパラガス	鶏肉の天ぷら 千草あえ きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 お好み焼き
14	金	牛乳 こんがりサクサク	マーボー丼 ナムル しゅうまい オレンジ	牛乳 サッポロポテト
15	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりの酢の物 パナナ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 アンパンマンビスケット	肉じゃが 青菜の磯あえ 煮豆	牛乳 豆腐ドーナツ
18	火	牛乳 ココナッツサブレ	鮭の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 納豆 すまし汁	牛乳 ごまじゃこトースト
19	水	牛乳 ルヴァン	ポークビーンズ グリーンサラダ 小魚ごま風味	牛乳 チーズ・エントリー
20	木	牛乳 シガーフライ	さつま汁 青菜のおひたし ナゲット	牛乳 くずもち
21	金	牛乳 プレーンビスケット	お子様ランチ(ベーコンピラフ・鶏肉のからあげ・マカロニサラダ・トマト・豆腐スープ・オレンジ)	牛乳 メロンパン
22	土	牛乳 ビスケット	五目うどん パナナ	牛乳 ビスケット
24	月	牛乳 パクッとサンド	豚肉のマーマレード炒め ごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 マカロニあべかわ
25	火	牛乳 ウエハース	魚の竜田揚げ 春キャベツのごまあえ 豆乳汁 オレンジ	牛乳 若草蒸しパン
26	水	牛乳 マンナ	春野菜の煮物 小松菜とツナのあえ物 手作りひじきふりかけ ウインナー	牛乳 小魚・アスパラガス
27	木	牛乳 プチスナック	鶏肉の天ぷら 千草あえ きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 じゃがいものキッシュ風
28	金	牛乳 バナナ	チキンカレーシチュー スナップえんどう入りコールスローサラダ ゆで卵	牛乳 おはぎ



## 食事の約束

食事前に手を洗う、あいさつをして食べる  
よくかんで何でも食べる、食事中はテレビ  
を消す、食後はすぐに激しい運動をしない  
など、食事をするときの約束を決めておき  
ましょう。  
家族みんなで話しながら食べると、とても  
楽しいですね。

## 元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと  
食べましょう。  
夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを  
食べることで上がっていき、体を動かす準備や  
脳が働くためのエネルギーに変わります。  
朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。  
朝ごはんは大切ですね。