

《4月 予定献立表》

令和5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 土	ぼたぼた焼き ジュース	ごはん	鮭の南部焼き チンゲン菜のお浸し	バナナ マリービスケット 麦茶
2 日				
3 月	バナナ 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き コールスローサラダ みそ汁	あまなつ ミートスパゲティ 牛乳
4 火	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの照り焼き チンゲン菜のおかか和え みそ汁	オレンジ フルーツポンチ 麦茶
5 水	マリービスケット 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 中華風サラダ みそ汁	グレープフルーツ ツナサンド 牛乳
6 木	たべっ子どうぶつ 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 きなこマカロニ 牛乳
7 金	クラッカー ヤクルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え コンソメスープ	オレンジ 五平餅 麦茶
8 土	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	味噌焼肉 もやしのお浸し	バナナ ハッピーターン 麦茶
9 日				
10 月	たべっ子どうぶつ 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 フライドポテト 春雨スープ	あまなつ ココアマフィン 牛乳
11 火	クラッカー 牛乳	うどん	鮭フライ 3色お浸し	バナナ わかめおにぎり 麦茶
12 水	マリービスケット 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	グレープフルーツ りんごジャムパン 牛乳
13 木	バナナ 麦茶	ごはん	白身魚の味噌焼き 春雨サラダ すまし汁	ジョア 焼きそば 牛乳
14 金	クラッカー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳
15 土	ぼたぼた焼き ジュース	ごはん	白身魚の照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ 味しらべ 麦茶
16 日				
17 月	たべっ子どうぶつ 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
18 火	クラッカー 牛乳	赤飯	さばの照り焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	オレンジ 手作りゼリー 麦茶
19 水	マリービスケット ヤクルト	ごはん	鶏肉のから揚げ 中華風サラダ みそ汁	グレープフルーツ チーズトースト 牛乳
20 木	バナナ 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き コールスローサラダ みそ汁	あまなつ みそ蒸しパン 牛乳
21 金	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え コンソメスープ	オレンジ 夕焼けごはん 麦茶
22 土	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	味噌焼肉 もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ 麦茶
23 日				
24 月	たべっ子どうぶつ 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 フライドポテト 春雨スープ	オレンジ パナナケーキ 牛乳
25 火	バナナ 牛乳	いちごジャムパン	クリームシチュー もやしサラダ	あまなつ たけのこごはん 麦茶
26 水	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の味噌焼き 春雨サラダ すまし汁	ジョア 和風ツナパスタ 牛乳
27 木	マリービスケット 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	グレープフルーツ シュガートースト 牛乳
28 金	クラッカー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	オレンジ 柏餅 麦茶
29 土				
30 日				

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、同じ献立を月に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。
- ・園児たち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入れて食べます。）

朝食の大切さ

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、からだは動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。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。

朝食を食べたくなるようにするには・・・？

- ・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
- ・夜更かしをしない
- ・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	563kcal	21.1g	16.4g	1.9g
3歳以上児	669kcal	25.4g	19.0g	2.3g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。