

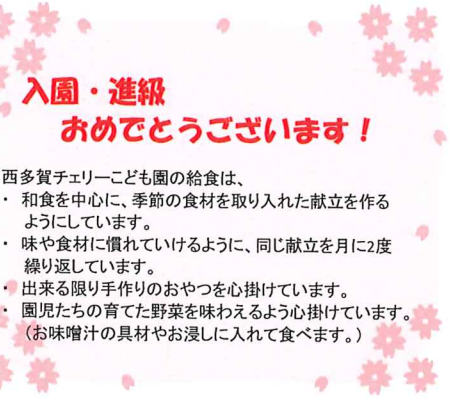
《4月 予定献立表》

令和6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	延長のおやつ	
1 月	たべっ子どうぶつ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ワッフル 牛乳
2 火	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き コールスローサラダ すまし汁	バナナ	きなこマカロニ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶
3 水	マリービスケット 麦茶	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ	ミートスパゲティ 牛乳	いちごジャムパン 牛乳
4 木	バナナ 麦茶	ごはん	さばの照り焼き チンゲン菜のおかか和え みそ汁	あまなつ	フルーツポンチ 麦茶	夕焼けおにぎり 麦茶
5 金	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 中華風サラダ みそ汁	オレンジ	ツナサンド 牛乳	焼きそば 麦茶
6 土	ぼたぼた焼き ジュース	ごはん	カレー もやしのお浸し	バナナ	ハッピーターン 麦茶	
7 日						
8 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	ココアマフィン 牛乳	いなりずし 麦茶
9 火	クラッカー 麦茶	うどん	鮭の南部焼き 3色お浸し	バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	きのこスパゲティ 牛乳
10 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	ハッピーターン ヨーグルト 麦茶
11 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	たべっ子どうぶつ ジュース
12 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	和風ツナパスタ 牛乳
13 土	ぼたぼた焼き 麦茶	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	
14 日						
15 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	オレンジ	シュガーパイ 牛乳	ドーナツ 牛乳
16 火	クラッカー 麦茶	赤飯	さばの照り焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	バナナ	手作りゼリー 麦茶	鮭わかめおにぎり 麦茶
17 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	マドレーヌ 牛乳	ハムチーズサンド 牛乳
18 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 すまし汁	あまなつ	チーズトースト 牛乳	焼きうどん 麦茶
19 金	クラッカー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ	わかめおにぎり 麦茶	せんべい ビビビチーズ 麦茶
20 土	ぼたぼた焼き ジュース	ごはん	味噌焼肉 もやしのお浸し	バナナ	源氏パイ 麦茶	
21 日						
22 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	バナナケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶
23 火	クラッカー 麦茶	ジャムパン	クリームシチュー もやしサラダ	バナナ	たけのごはん 麦茶	ビーフン 麦茶
24 水	マリービスケット 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	十勝バタースティック 牛乳
25 木	バナナ 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	あまなつ	シュガートースト 牛乳	バウムクーヘン 牛乳
26 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	せんべい ジュース	ツナサンド 牛乳
27 土	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ	ハッピーターン 麦茶	
28 日						
29 月						
30 火	たべっ子どうぶつ 麦茶	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	マヨコーントースト 牛乳	わかめおにぎり 麦茶



**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ので、からだは動いても頭はぼんやり、ということになります。元気が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。

朝食を食べな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	562kcal	20.1g	15.8g	1.7g
3歳以上児	661kcal	23.9g	18.7g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。