



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	照り焼きチキン・ポイルブロッコリー・春雨の酢の物・キャベツの味噌汁・オレンジ (9時) ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・ミレービスケット (3時)牛乳 ちんすこう	きくらげの卵炒め・小松菜のおかか和え・すまし汁・パイナップル (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ぼたぼた焼き (3時)ちゃんぽん	麻婆豆腐・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・いちご (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミルクウエハース (3時)牛乳 きな粉トースト	サバの竜田揚げ・ポイルキャベツ・ほうれん草の納豆和え・さつま芋の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 ミートスバゲティ	ハッシュドビーフ・福神漬け・切り干し大根のサラダ・キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト ハムチーズパン
7	8	9	10	11	12
中華丼・たくあん・ツナとコーンの酢の物・リンゴ (9時) ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 カップケーキ	さわらの梅干焼き・ポイルブロッコリー・ササミ入り和え物・わかめの味噌汁・オレンジ (9時) ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・英字ビスケット (3時)牛乳 マカロニミたらし	チンジャオロース・レンコンサラダ・なめこの味噌汁・パイナップル (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース (3時)ピラフ	大豆のチリコンカン・野菜のそぼろ和え・すまし汁・リンゴ (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 チーズスコーン	ヒレカツ・枝豆・ワカメの酢の物・じゃが芋の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)カルピスポンチ	豚肉と野菜のとりみスープ・焼き鮭・ドレッシング和え・いちご (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト コーンパン
14	15	16	17	18	19
カレーライス・福神漬け・ビーンズサラダ・パイナップル (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・きなこせんべい (3時)牛乳 豆腐ドーナツ	松風焼き・枝豆・しらす和え・すまし汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・ミレービスケット (3時)牛乳 たこ焼き	高野豆腐の卵とじ・ひじきサラダ・おふの味噌汁・オレンジ (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミルクウエハース (3時)牛乳 石垣もち	牛肉とごぼうの炒め物・白和え・オニオンスープ・パイナップル (9時) ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ひねり揚げ (3時)ひじきおにぎり	魚のゆかり揚げ・ポイルブロッコリー・紅白なます・南瓜の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 やせうま	園内研修・市保協 (家庭保育) 
21	22	23	24	25	26
相性味噌汁・ちりめんふのふりかけ・こんがり豚バラキャベツの塩炒め・オレンジ (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 ミルククッキー	プリの西京焼き・枝豆・小松菜のサラダ・中華スープ・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・ひねり揚げ (3時)牛乳 レモンラスク	けんちん煮・マロニーの酢の物・もずくの味噌汁・パイナップル (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース (3時)たけのこおにぎり	豚肉と焼き豆腐の炒め物・ごぼうのマヨサラダ・油揚げの味噌汁・リンゴ (9時) ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・英字ビスケット (3時)牛乳 カルシウムおやき	なかよし遠足 (お弁当) (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 おからココアケーキ	ハヤシライス・福神漬け・ナムル・キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト さつま芋のロールパン
28	29	30			
高野豆腐のそぼろ丼・たくあん・スパゲティサラダ・パイナップル (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 ぎょうざピザ	昭和の日 	焼き肉炒め・きゅうりと油揚げの酢の物・豆腐の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 南瓜蒸しパン			



☆今月の季節の野菜はたけのこです
4月9日(水) チンジャオロース

☆毎月のケーキ
4月7日(月) カップケーキ

旬の食材

新玉葱・新ごぼう・春キャベツ
たけのこ・アジ・サワラ・いちご
みかん・パイナップル



朝ごはんを食べましょう

朝食は体にプラスなことばかりです
・体温を上げることで体が活動的になる
・血糖値が上がり脳へエネルギーが運ばれる
・噛むことで脳が目覚める
・胃腸が活発になり便秘解消になる

絵本を取り入れたおやつ

『ぐりとぐらとすみれちゃん』の
南瓜蒸しパン



朝ごはんの効果

