

# 4月給食献立表(完了食)

今年度から献立の形式が変わりました！

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	新年度の保育園生活に向けて、毎日の朝ごはんを大切にしていましょ。 ◎朝食は日常生活を送るうえで様々な関わりをもっています ・食事の栄養バランスと関係しています。 ・良好な生活リズムと関係しています。 ・心の健康と関係しています。 ・学力・学習習慣や体力と関係しています。			1日	2日	3日
昼食	◎朝食は日常生活を送るうえで様々な関わりをもっています ・食事の栄養バランスと関係しています。 ・良好な生活リズムと関係しています。 ・心の健康と関係しています。 ・学力・学習習慣や体力と関係しています。			ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ みそ汁 フルーツ	カレーライス 人参しりしり スープ ヨーグルト	肉うどん 南瓜のクリームチー ズ和え フルーツ
午後のおやつ	朝食を作る時間がないという方は、まずはおにぎり1個から。次は、 具たくさんみそ汁などを追加し、手軽にバランスのよい食事。さらに、 主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、 朝食のステップアップをして行きましょ！			バナナマフィン 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす				鶏肉/米	豚肉・ツナ/米・じゃが芋	豚肉・チーズ/うどん
身体を守る				白菜・キャベツ・人参・わかめ・えのき	玉葱・パプリカ・人参・いんげん・キャベツ・コーン	人参・玉葱・小松菜・南瓜

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん 焼き魚 卵の花 みそ汁 ゼリー	麦ごはん 焼肉 のり塩ナムル スープ フルーツ	味噌ラーメン 海藻サラダ フルーツ	ごはん 筑前煮 たたききゅうり みそ汁 フルーツ	豚丼 ポパイサラダ みそ汁 ヨーグルト	ミートソース スパゲッティー スープ ゼリー
午後のおやつ	お菓子 麦茶	ごまきなこクッキー 牛乳	お好み焼き 麦茶	チーズまんじゅう 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鮭・おから・竹輪/米・こんにやく	豚肉・豚レバー/米・押し麦	豚肉・鶏肉/中華麺	鶏肉・ツナ/米・油揚げ	豚肉・ツナ/米	豚肉/パスタ
身体を守る	小松菜・人参・インゲン・もやし	玉葱・ピーマン・ほうれん草・もやし・人参・のり・チンゲン菜・きくらげ	玉葱・人参・コーン・キャベツ・もやし・わかめ・きゅうり・レタス	人参・ごぼう・大根・椎茸・インゲン・きゅうり・パプリカ・なす	キャベツ・玉葱・茄子・葱・ほうれん草・コーン・人参・なめこ	人参・玉葱・小松菜・もやし

日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	ごはん 豚肉のごま味噌焼き きんぴら炒め すまし汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじき煮 みそ汁 フルーツ	パン ポークビーンズ コールスローサラダ スープ ヨーグルト	ごはん 鮭の竜田揚げ 大根サラダ みそ汁 フルーツ	麻婆丼 即席漬け スープ フルーツ	たぬきうどん コロコロサラダ フルーツ
午後のおやつ	おやつ小魚 麦茶	抹茶プリン 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉・豚レバー・さつま揚げ・大豆/米	鶏肉・大豆/米・こんにやく	豚肉・豚レバー・大豆・枝豆・ハム/パン	鯖・鶏肉/米・油揚げ	豚肉・豚レバー/米	鶏肉・ちくわ/うどん・揚げ玉
身体を守る	玉葱・ごぼう・れんこん・人参・わかめ	玉葱・ひじき・人参・えのき・小松菜	玉葱・ピーマン・キャベツ・コーン・ほうれん草	大根・きゅうり・コーン・キャベツ	玉葱・人参・葱・椎茸・キャベツ・人参・かぶ・わかめ	人参・小松菜・玉葱・きゅうり・トマト

日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん カレイの煮つけ 納豆和え みそ汁 ヨーグルト	わかめごはん しゅうまい 五色和え スープ フルーツ	あんかけ焼きそば わかめとしらすの かりかりサラダ スープ ゼリー	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き すき昆布煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏マヨ・ブロッコリー 粉ふき芋 スープ フルーツ	和風スパゲッティー スープ ゼリー
午後のおやつ	黒ゴマミルクゼリー 麦茶	コロコロポテト 麦茶	お菓子 麦茶	レアチーズケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	カレイ・納豆/米	豚肉・豚レバー・ハム・かにかま/米	豚肉・しらす・枝豆/中華麺	鶏肉・さつま揚げ/米・こんにやく	鶏肉/米・じゃが芋	ベーコン/パスタ
身体を守る	ほうれん草・もやし・しめじ・かぶ	葱・小松菜・人参・コーン・大根・きくらげ	白菜・人参・玉葱・わかめ・コーン・トマト	人参・絹さや・しめじ・ほうれん草	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・ほうれん草	玉葱・エリンギ・舞茸・人参・小松菜・コーン

日付	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切り干し大根煮 みそ汁 フルーツ	納豆ごはん しらす入り卵焼き 豆と根菜のサラダ みそ汁 フルーツ	春キャベツのクレー ムスパゲッティー 鮭入りポテトサラダ スープ ヨーグルト	<b>昭和の日</b>		
午後のおやつ	いちごのムース 牛乳	スコーン 牛乳	ふかし芋 牛乳	お菓子 牛乳		
身体を作る/動かす	鶏肉・さつま揚げ・枝豆/米・こんにやく	大豆・しらす・ツナ・卵/米・油揚げ	ベーコン・鮭/パスタ・じゃが芋	鶏肉・チーズ・おから/米		
身体を守る	切り干し大根・人参・ほうれん草・キャベツ	絹さや・玉葱・れんこん・ごぼう・人参・わかめ	キャベツ・ピーマン・コーン・きゅうり・わかめ・えのき	玉葱・いんげん・人参・小松菜・大根		

