


| 日 | 献立 | (赤) 血や肉になる食品 | (緑) 体の調子を整える食品 | (黄) 働く力になる食品 | 3時のおやつ |
|--------------|---|---|---|--------------------------------|---|
| 15 土 B | ごはん 豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) | 豚肉 ハム 味噌 | キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 小松菜 ねぎ | 七分つき米 砂糖 マカロニ | ★ひなあられ ★ホームパイ |
| 17 月 A | ごはん 焼きそば 味噌汁(ふ) | 豚ミンチ 味噌 | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば | 七分つき米 そば ふ | ★バナナ  |
| 18 火 B | ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) | 鶏肉 ツナ わかめ 味噌 | キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ ねぎ | 七分つき米 砂糖 | ジャムパン 小麦粉 砂糖 ジャム ベーキングパウダー |
| 19 水 A | ごはん 煮魚 豆乳うどん | 魚の切り身 うすあげ 豆乳 味噌 | 大根 玉ねぎ 人参 白菜 ごぼう しめじ ねぎ | 七分つき米 うどん | ごまにぎり ごま 七分つき米 |
| 20 木 A | ごはん オムレツ ポトフ | 卵 ウインナー  | 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ブロッコリー エリンギ コーン | 七分つき米 砂糖 じゃがいも | ラスク 食パン 砂糖 バター |
| 21 金 B | ごはん 魚の味噌煮込み ツナサラダ 吸い物(豆腐) | 魚の切り身 味噌 ツナ 豆腐 | ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン みつば | 七分つき米 砂糖 | どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス |
| 22 土 特 | 天津飯 春雨スープ | 卵 | 玉ねぎ 人参 しいたけ レタス もやし ねぎ | 七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨 | ★野菜スティック ★ラムネ |
| 24 月 B | ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ごま和え 味噌汁(さつまいも) | 鶏肉 味噌 | 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 しめじ ねぎ | 七分つき米 ごま 砂糖 さつまいも | ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米 |
| 25 火 特 | 誕生会 カレーライス ブロッコリーの和え物 赤飯 お菓子 ゼリー | 牛肉 ツナ 小豆  | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー | 七分つき米 じゃがいも 春雨 砂糖 もち米 | あん団子 小豆 白玉粉 |
| 26 水 B | ごはん 豚肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(わかめ) | 豚肉 味噌 わかめ | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン ねぎ | 七分つき米 砂糖 | パイナップルケーキ パイナップル 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス |
| 27 木 A | ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 豆汁 | 卵 豚ミンチ 大豆 | 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう れんこん ねぎ | 七分つき米 砂糖 マカロニ 春雨 | ★バナナ  |
| 28 金 A | ごはん 魚の塩焼き クリームシチュー | 魚の切り身 ウインナー 牛乳 | 玉ねぎ 人参 コーン エリンギ ブロッコリー | 七分つき米 マカロニ | 肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー  |

- ♪ 都合により献立が変更することがありますが、ご了承ください。
- ♪ ★印のおやつは、市販のお菓子ですが、「サンコー」の健康志向です。
- ♪ 4月は食べやすい献立にしています。

14日(金)のおやつは、「ドーナツ」(ホットケーキミックス・豆乳・砂糖)です。

ご入園 ご進級おめでとうございます。給食室では、元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきます。よろしくお祈りします。ご家庭でも給食の話を聞いてあげてくださいね。

＜ 赤 飯 ＞

幼稚園のお誕生会で、赤飯を頂きます。少し前までは、お祝い事には赤飯が食卓にありました。こんな風習を大切にしたいという園長の思いで頂くことになりました。もも組さんの手で握ったほどの量ですが子供達に大人気です。

朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝食は、脳のエネルギーを補給して、夜に下がっていた体温を上げ活動モードに切り替えます。一日3回きちんと食事をとることは成長に必要なエネルギー、栄養素を摂取するだけでなく、生活のリズムをきちんとつくるためにも大切です。朝食をしっかりと食べましょう。

