



| 日 曜  | 午前おやつ<br>(麦茶)  | 主 食                      | 副 食 (牛乳)                             | 主 な 食 材  | 午後おやつ<br>(麦茶)    |
|------|--|--------------------------|--------------------------------------|--|------------------|
| 1 金  | きなこせんべい  | 食パン                      | 新たまねぎのスープ、はんぺんフライ、ブロッコリー(ツナマヨ)、オレンジ  | たまねぎ、ベーコン、にんじん、しめじ、はんぺん、パン粉、ブロッコリー、ツナ、オレンジ             | 国かぼちゃのソフトクッキー    |
| 7 木  | ひねり揚げ  | 親子丼                      | 春野菜サラダ、ベビーチーズ、りんご                    | 卵、鶏肉、ねぎ、たまねぎ、みつば、にんじん、キャベツ、アスパラガス、じゃがいも、コーン、ツナ、チーズ、りんご | プチマドレーヌ、揚げせんべい   |
| 8 金  | 塩せんべい  | 【花まつり】<br>きつねうどん         | 鶏の照り焼き、ほうれんそうとウインナーのソテー、バナナ          | 油あげ、大根、にんじん、しいたけ、ねぎ、鶏肉、ほうれんそう、キャベツ、コーン、ウインナー、バナナ       | 花せんべい、ビスコ        |
| 11 月 | えびせん   | ハヤシライス                   | アスパラガスとツナのポテトソテー、キャンディチーズ、オレンジ       | 豚肉、たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんじん、ハヤシルウ、アスパラガス、じゃがいも、ツナ、チーズ、オレンジ   | 星せんべい、胚芽クッキー     |
| 12 火 | ミレービスケット   | バターロール                   | コーンスープ、タンドリーチキン、サラダスパゲティ、バナナ         | コーン、たまねぎ、鶏肉、カレー粉、ヨーグルト、スパゲティ、きゅうり、かにかま、にんじん、バナナ        | やさいせんべい、バウムクーヘン  |
| 13 水 | 揚げせんべい   | 【誕生会】<br>ミートソース<br>スパゲティ | スパニッシュオムレツ、ブロッコリーサラダ、フルーツゼリー、やさいジュース | 豚ひき肉、トマト、たまねぎ、にんじん、卵、じゃがいも、ベーコン、ほうれんそう、ブロッコリー、チーズ、ゼリー  | 国いちごケーキ          |
| 14 木 | 星せんべい  | おかかごはん                   | みそ汁、カジキのみそ焼き、切干大根の煮物、りんご             | かぶ、ニラ、にんじん、カジキ、切干大根、いんげん、油あげ、りんご                       | しょうゆせんべい、英字ビスケット |
| 15 金 | かりんとう  | ごはん                      | みそ汁、麻婆豆腐、中華風春雨サラダ、バナナ                | 大根、にんじん、キャベツ、わかめ、豚ひき肉、ねぎ、たまねぎ、豆腐、春雨、きゅうり、ハム、バナナ        | ミニパン             |
| 18 月 | やさいせんべい  | ごましおごはん                  | みそ汁、ポークチャップ、コールスローサラダ、オレンジ           | じゃがいも、にんじん、油あげ、あさつき、豚肉、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、コーン、ツナ、オレンジ      | きなこせんべい、クラッカー    |
| 19 火 | 塩せんべい  | 食パン                      | ミネストローネ、チキンカツ、マロニーサラダ、バナナ            | ベーコン、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、鶏肉、パン粉、マロニー、きゅうり、コーン、バナナ       | ひねり揚げ、カルシウムクッキー  |
| 20 水 | プチスティック  | こぶごはん                    | みそ汁、豚の生姜焼き、れんこんと絹さやのサラダ、りんご          | 油あげ、なす、にんじん、大根、豚肉、たまねぎ、れんこん、りんご、絹さや、ハム                 | 星せんべい、メープルかりんとう  |
| 21 木 | クラッカー  | 肉みそうどん                   | ひじき入り卵焼き、かぼちゃの甘煮、オレンジ                | 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき、卵、あさつき、かぼちゃ、オレンジ               | のりせんべい、プチマドレーヌ   |
| 22 金 | アニマルビスケット  | わかめごはん                   | みそ汁、豚肉の南蛮漬け、ほうれんそうとたけのこの白和え、バナナ      | かぶ、にんじん、ニラ、ねぎ、豚肉、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ほうれんそう、たけのこ、豆腐、バナナ     | 国ヨーグルト、きかん棒      |
| 25 月 | 塩せんべい  | かやくうどん                   | 小松菜と豚肉の甘辛炒め、ベビーチーズ、オレンジ              | 鶏肉、たまねぎ、ねぎ、にんじん、大根、わかめ、豚肉、小松菜、チーズ、オレンジ                 | 国いちごサンド          |
| 26 火 | 揚げせんべい   | コッペパン                    | 春雨スープ、ハムカツ、マカロニサラダ、バナナ               | 春雨、白菜、にんじん、えのきだけ、ねぎ、ハム、パン粉、マカロニ、きゅうり、かにかま、コーン、バナナ      | えびせん、バウムクーヘン     |
| 27 水 | <b>親 子 遠 足</b>  |                          |                                      |  |                  |
| 28 木 | ビスコ  | ごはん                      | みそ汁、鮭のみそマヨドレ焼き、さつまいものそぼろあんかけ、オレンジ    | キャベツ、わかめ、豆腐、にんじん、鮭、さつまいも、鶏ひき肉、いんげん、オレンジ                | プチスティック、塩せんべい    |
| 29 金 | 星のパフ   | ごましおごはん                  | みそ汁、からあげ、にんじんシリシリ、りんご                | じゃがいも、たまねぎ、あさつき、にんじん、鶏肉、卵、ツナ、りんご                       | やさいせんべい、かりんとう    |

乳児組:エネルギー487kcal タンパク質17.2g カルシウム220mg 幼児組:エネルギー557kcal タンパク質20.37mg カルシウム256mg  
 ※献立を変更する場合があります。

**13日 4・5月誕生会**

子どもたちの大好きなミートソーススパゲティとオムレツ、フルーツゼリーです  
 午後のおやつはいちごのケーキです

**25日 いちご狩り**

幼児組の子どもたちが摘んでくれたいちごを午後のおやつにサンドにさせていただきます

**新**

年度や新学期には気をつけていた食事のリズムがだんだんと乱れてきていませんか？ 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかがすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。