

令和4年度 4月 献立表

[あひる・はと・ひよこぐみ]

					1日(金)	
おひる	おやつ	<p>朝ごはんを食べましょう☺</p> <p>朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です！朝起きて、休息状態の脳や身体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。</p> <p>朝食をしっかり摂ると、体が元気に働き、頭のはたらきも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。</p> <p>タンパク質の多い食べ物と、エネルギーを出すためのご飯やパンを組み合わせる食べるといいですね。</p>			クリームシチュー	
		ウイナーソテー				
				フライドポテト		
				フルーツ缶		
				大根サラダ		
				麦茶		
				焼きおにぎり		
		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
おひる	おやつ	さばの味噌煮の 麻婆豆腐炒め	鶏肉のふわふわから揚げ	五目焼きそば	豆腐のナゲット	シーチキンカレー
		高野豆腐の煮物	にんじんとピーマンの甘煮	ほうれん草のお浸し	さつまいもの甘煮	ハムソテー
		たまご入りサラダ	キャベツのサラダ	チーズ	煮豆	野菜サラダ
		わかめスープ	バナナ	トマトサラダ	レタスときゅうりのサラダ	福神漬・チーズ
		小松菜のすまし汁	にら玉スープ	じゃがいもの味噌汁	もやしのスープ	
		ヨーグルトシェイク	カルピス	ココア	オレンジジュース	紅茶
		アメリカンドッグ	おせんべい	バナナフリッター	チョコクッキー	フレンチトースト
		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
おひる	おやつ	油揚げロール煮豚	いがくりポテト	<p>お弁当の日</p> 	はんぺんフライ	ボークカレー
		粉ふき芋のおかまがぶし	三色オムレツ		わかめとじゃこのナムル	アスパラのきんぴら
		たくあん	ハワイアンサラダ		マカロニサラダ	ゆでたまご
		茹でレタスと オレンジのサラダ	コーンスープ		肉団子スープ	福神漬・チーズ
		大根と油揚げの味噌汁				春雨スープ
		スキムミルク	牛乳	麦茶	レモンティー	ヨーグルトドリンク
		蒸しパン	コーンフレーク	フルーツヨーグルト	クラッカー	チーズトースト
		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
おひる	おやつ	焼肉	ミックスかき揚げ	きのこスパゲッティ	ひき肉とキャベツの コロック	チキンカレー
		青菜炒め	しゅうまい	えびとグリーンピースの 中華炒め	ほうれん草のソテー	ミートボール
		コーンサラダ	ハムいりサラダ	シーチキンサラダ	豆腐のサラダ	茹でレタスと オレンジのサラダ
		きゅうりの漬物	もやしの味噌汁	フルーツ缶	かぼちゃスープ	福神漬・チーズ
		ふとわかめのすまし汁		豆腐とねぎの味噌汁		オニオンスープ
		麦茶	ココア	ミルクティー	紅茶	カルピス
		お好み焼き	えびせん	フルーツゼリー	チョコパイ	調理パン
		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
おひる	おやつ	オムライス	豚肉とれんこんのみそ炒め	スパゲッティ ミートソース	ゆでたまごと ハムの重ねフライ	
		ウイナーソテー	人参グラッセ	しゅうまい	ポテカリー	
		スパゲッティサラダ	グリーンサラダ	ハワイアンサラダ	春雨サラダ	
		リンゴ	豆腐とわかめの味噌汁	チーズ	オニオンスープ	
		じゃがいものポターージュ		ベーコンスープ		
		ヤクルト	オレンジジュース	スキムミルク	麦茶	
		ロールケーキ	おせんべい	シュガートースト	クッキー	