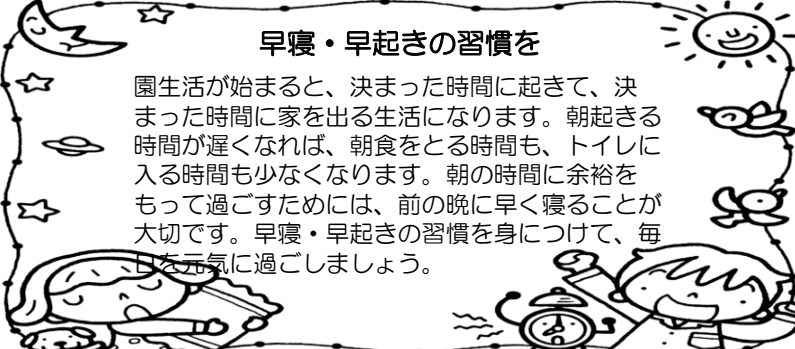


4月の献立表

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん 味噌汁(厚揚げ・白菜) 赤魚の煮つけ かんぴょうのサラダ みかん缶	サンドイッチ (ツナサラダ・ジャム) ミートボール入り 野菜スープ バナナ	ごはん 味噌汁(油揚げ・里芋) さばの塩焼き ひじきの煮物 パイン缶
			15時	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 おかかおにぎり
	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 酢鶏 ブロッコリーのゴマおかか和え ミニゼリー	ごはん 清まし汁(お麩・長ネギ) 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜のシラス和え もも缶	カレーライス 春雨の中華サラダ ゼリー 牛乳	ゴマロール キャベツと卵のスープ 鶏のチーズパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー バナナ	わかめごはん 味噌汁(油揚げ・しめじ) さわらの照り焼き スパゲティサラダ みかん缶
	15時	牛乳 ジャが芋のチーズお焼き	牛乳 いちごクリームサンド	麦茶 りんごヨーグルト蒸しパン	牛乳 みそおにぎり
	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 清まし汁(豆腐・わかめ) 豚肉と白菜の味噌炒め さつまいもサラダ パイン	焼きそば ギョーザ 牛乳 ゼリー	ごはん 味噌汁(豆腐・小松菜) さんまの中華風漬け焼き 田舎煮 もも缶	レーズンパン コーンスープ ローストチキン ツナサラダ バナナ	ごはん 味噌汁(油揚げ・しめじ) 肉じゃが ほうれん草の磯辺和え ミニゼリー
	15時	牛乳 みかんゼリー	麦茶 ゴマおはぎ	牛乳 もちもちかぼちゃ	牛乳 ゴマ塩おにぎり
	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) ほっけの煮付け カニ風味サラダ みかん	焼肉丼 味噌汁(厚揚げ・長ねぎ) 胡瓜とささみのゴマ酢和え キウイ	ごはん かんぴょうのかき玉汁 てりやきハンバーグ 五目豆 ミニゼリー	ロールパン パンプキンスープ クリスピーチキン アスパラのソテー パイン缶	ごはん 味噌汁(豆腐・大根) さばの竜田揚げ ほうれん草とひじきのゴマ和え バナナ
	15時	牛乳 ナポリタンマカロニ	牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	牛乳 フライドポテト	牛乳 ひじきおにぎり
	27	28	29	30	
昼食	ごはん 味噌汁(厚揚げ・もやし) 鮭の塩こうじ焼き さつまいものうま煮 ミックスフルーツ	☆お誕生会☆	☆昭和の日☆ 	穀物ロール キャベツのスープ カレイのムニエル チキンサラダ バナナ	
	15時	牛乳 パインケーキ	牛乳 お麩のココアラスク	牛乳 コーン茶飯おにぎり	

早寝・早起きの習慣を

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間も、トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日元気に過ごしましょう。



平均給与栄養量(昼食+おやつ)	
エネルギー	脂質
519Kcal	15.1g
タンパク質	食塩
19.5g	1.5g

