



きゅうしょくだより

認定こども園 旭ヶ丘保育園

H.31

月	火	水	木	金	土
1 じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりとしらすの 酢の物 キャベツのゴマみそ汁	2 カレーライス ツナコーンサラダ もずくスープ	3 豚肉と野菜の生姜焼き のり風味サラダ みそ汁(大根、人参)	4 ミートソース スパゲティ レタスサラダ めかぶと卵のスープ	5 鮭の甘塩焼き 小松菜のサラダ けんちん汁	6 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(キャベツ、えのき)
りんごジュース スキムミルク チーズドック	牛乳 せんべい フルーチェ	牛乳 牛乳 パウムクーヘン	飲むヨーグルト 牛乳 玄米パン	りんごジュース スキムミルク フライドポテト	牛乳 牛乳 せんべい
8<花まつり> お花畑ごはん とり天 マカロニサラダ ひき肉と春雨のスープ	9 三色丼 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐)	10 肉豆腐 キャベツとハムのサラダ みそ汁(かぶ、しめじ)	11 ちゃんぽんめん スナックえんどうの 卵サラダ	12 ししゃものごま衣焼き ひじきサラダ 貝沢山だし活スープ	13 鶏レバー野菜肉団子 もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(玉ねぎ、わかめ)
りんごジュース 甜茶 肉まん	牛乳 牛乳 ウインナーロール	牛乳 麦茶 ゆべし	飲むヨーグルト 麦茶 おにぎり	りんごジュース スキムミルク 今川焼き	牛乳 りんごジュース せんべい
15 鶏肉と大根の煮物 水菜とちくわの ゴマ酢和え みそ汁(もやし、ニラ)	16 マーボー丼 ちくわとツナの マヨ和え わかめスープ	17 豚肉と野菜の生姜焼き のり風味サラダ みそ汁(大根、人参)	18 親子うどん さつま芋のレモン煮 かぶの浅漬け	19 さんまの竜田揚げ 小松菜のサラダ せんべい汁	20 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(キャベツ、えのき)
りんごジュース スキムミルク フレンチトースト	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 麦茶 きなこマカロニ	飲むヨーグルト 牛乳 やみつきトースト	りんごジュース スキムミルク パン耳かりんとう	牛乳 牛乳 せんべい
22 じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりとしらすの 酢の物 キャベツのゴマみそ汁	23 ネバネバ丼 ひじきの五目煮 豚汁	24<誕生会> たけのご飯 チキンカツ ポテトサラダ 春野菜の貝沢山スープ	25 ジャジャ麺 レタスサラダ めかぶと卵のスープ	26<手作り弁当> ウインナーと 野菜のソテー ナポリタンサラダ みそ汁(わかめ、豆腐)	27 鶏レバー野菜肉団子 もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(玉ねぎ、わかめ)
りんごジュース スキムミルク きな粉のスノーボール	牛乳 せんべい フルーツポンチ	飲むヨーグルト りんごジュース クレープ	牛乳 麦茶 おにぎり	りんごジュース 牛乳 マーブルパン	牛乳 りんごジュース せんべい
29<昭和の日>	30<退位の日>	予定献立 ◎毎日、果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。(3・4・5歳児) ◎手作りお弁当は、3・4・5歳児です。 10時のおやつ(未満時) 3時のおやつ(全園児)			



誕生会 4月24日(水)



手作り弁当 4月26日(金)

◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる