



4月の献立表

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜						
 <p>しっかり食べよう！朝ごはん 寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、身体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかりと食べて1日元気に過ごしましょう😊</p> 					1	<ul style="list-style-type: none"> わかめラーメン ツナおにぎり 					
					3時	牛乳・自然菓子					
3	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の照り焼き きゅうりと春雨の酢の物 味噌汁 	4	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の竜田揚げ ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 	5	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と春キャベツの味噌炒め ポテトサラダ すまし汁 	6	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー アスパラソテー レバーのケチャップ煮 	7	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 	8	<ul style="list-style-type: none"> 和風ピラフ 豆乳スープ
3時	牛乳・にんじんスティック	3時	牛乳・芋ようかん	3時	牛乳・豆乳もち	3時	牛乳・みそ蒸しパン	3時	お茶・じゃが芋餅	3時	牛乳・自然菓子
10	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ささみフライ 春キャベツとアスパラの ごまマヨ和え 味噌汁 	11	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の塩焼き 厚揚げと大根のにそぼろ煮 味噌汁 	12	<ul style="list-style-type: none"> もずく丼 春野菜のかき揚げ 味噌汁 	13	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ごぼううどん ほうれん草のごま和え フルーツ(りんご) 	14	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の生姜煮 野菜とささみの梅和え 味噌汁 	15	<ul style="list-style-type: none"> わかめラーメン ツナおにぎり
3時	お茶・春色おにぎり	3時	牛乳・さくらクッキー	3時	牛乳・白ごまプリン	3時	牛乳・メープルケーキ	3時	牛乳・豆腐とバナナのベニエ	3時	牛乳・自然菓子
17	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の照り焼き きゅうりと春雨の酢の物 味噌汁 	18	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の竜田揚げ ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 	19	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と春キャベツの味噌炒め ポテトサラダ すまし汁 	20	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー アスパラソテー レバーのケチャップ煮 	21	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 	22	<ul style="list-style-type: none"> 和風ピラフ 豆乳スープ
3時	牛乳・にんじんスティック	3時	牛乳・芋ようかん	3時	牛乳・豆乳もち	3時	牛乳・みそ蒸しパン	3時	牛乳・さつま芋ケーキ	3時	牛乳・自然菓子
24	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ささみフライ 春キャベツとアスパラの ごまマヨ和え 味噌汁 	25	<p>春の遠足</p> 	26	<ul style="list-style-type: none"> もずく丼 春野菜のかき揚げ 味噌汁 	27	<ul style="list-style-type: none"> こどもの日プレート 春キャベツスープ フルーツ和え 	28	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 魚の生姜煮 野菜とささみの梅和え 味噌汁 	29	<p>昭和の日</p>
3時	お茶・春色おにぎり	3時	牛乳・自然菓子	3時	牛乳・白ごまプリン	3時	牛乳・かしわ餅風	3時	牛乳・豆腐とバナナのベニエ		

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園