

新たな生活始まり、子どもたちは緊張の連続です。環境が変わると疲れも出やすくなります。
子どもたちが、心も体も元気に過ごせるよう、ご家庭でも生活リズムを整えるようご協力をお願い致します。

- ★ 子どもの平熱をご家族で知っておきましょう
- ★ 「早寝・早起き・朝ごはん」が一日を元気に過ごす秘訣です
- ★ 「十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事」が免疫力を高めます

4 の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。



| 日 | 曜 | 午前のおやつ (未満児のみ) | メニュー | 午後のおやつ | エネルギー(kcal) | | 食塩相当量(g) | |
|----|---|-------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------|------|----------|------|
| | | | | | 3~5歳 | 0~2歳 | 3~5歳 | 0~2歳 |
| 1 | 金 | | | | | | | |
| 2 | 土 | | | | | | | |
| 3 | 日 | | | | | | | |
| 4 | 月 | ビスケット | ロールパン、シチュー、かわいいサラダ バナナ | 麦茶 おかかご飯 | 619 | 2.9 | 480 | 2.2 |
| 5 | 火 | 野菜ジュース | ご飯、鶏のさっぱり煮、ほうれん草のバターソテー グレープフルーツ | フルーチェ | 646 | 1.9 | 518 | 1.2 |
| 6 | 水 | バナナ | ご飯、がんもどきと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ | 牛乳 蒸しパン(チーズ) | 546 | 2.1 | 493 | 1.6 |
| 7 | 木 | 牛乳 | カレーライス、福神漬け、わかめサラダ バナナ | りんごジュース チーズトースト | 675 | 3.3 | 563 | 2.4 |
| 8 | 金 | ふかし芋 | わかめご飯、肉じゃが、野菜の塩昆布和え チーズ | お祝いゼリー ウエハース | 506 | 2.1 | 454 | 1.6 |
| 9 | 土 | | | | | | | |
| 10 | 日 | | | | | | | |
| 11 | 月 | ふかし芋 | 麻婆豆腐丼、中華風サラダ、プチダノン | 牛乳 フレンチトースト | 643 | 2.3 | 547 | 1.7 |
| 12 | 火 | 牛乳 | ご飯、ささみのレモンソース、ひじきの煮物 チーズ | ぶどうゼリー | 490 | 1.8 | 466 | 1.5 |
| 13 | 水 | バナナ | ご飯、筑前煮、ゆでウインナー | 牛乳 カステラ | 540 | 1.3 | 493 | 0.9 |
| 14 | 木 | せんべい | 豚丼、ナムル、オレンジ | バナナヨーグルト | 573 | 1.3 | 493 | 1.0 |
| 15 | 金 | 牛乳 | ミートソース、エビフライ、バナナ | 麦茶 わかめご飯 | 584 | 1.7 | 534 | 1.4 |
| 16 | 土 | | | | | | | |
| 17 | 日 | | | | | | | |
| 18 | 月 | チーズ | ご飯、わかめと長ねぎの味噌汁 鮭のムニエル、もやしと青菜のゴマ和え | 牛乳 のり塩ポテト | 540 | 1.3 | 482 | 1.3 |
| 19 | 火 | バナナ | ご飯、油揚げのひき肉詰め、ゴマネーズサラダ | ジョア おからドーナツ | 662 | 1.4 | 546 | 1.2 |
| 20 | 水 | 野菜ジュース | ご飯、チーズ入りはんぺんフライ 切り干し大根のサラダ、オレンジ | 牛乳 マドレーヌ | 625 | 1.9 | 528 | 1.1 |
| 21 | 木 | せんべい | ハヤシライス、小松菜のサラダ、バナナ | ぶどうジュース スコーン | 699 | 1.9 | 578 | 1.4 |
| 22 | 金 | 牛乳 | ご飯、たまごスープ、てりやきチキン、ツナサラダ | プリン | 606 | 2.2 | 544 | 1.5 |
| 23 | 土 | | | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | | |
| 25 | 月 | 野菜ジュース | 親子丼、豆腐と長ねぎの味噌汁、ゼリー | 牛乳 ジャムサンド | 652 | 2.0 | 578 | 1.4 |
| 26 | 火 | ビスケット | ドライカレー、芽ひじきのサラダ、バナナ | 野菜ジュース ポテトパイ | 669 | 2.1 | 561 | 1.5 |
| 27 | 水 | バナナ | ご飯、からあげ、おからサラダ、オレンジ | 牛乳 蒸しパン(ココア) | 638 | 2.2 | 560 | 1.4 |
| 28 | 木 | 牛乳 | ご飯、かじきのバターソテー、きんぴらごぼう チーズ | 麦茶 さつまいもの茶巾しぼり | 613 | 1.6 | 534 | 1.4 |
| 29 | 金 | | | | | | | |
| 30 | 土 | | | | | | | |
| 31 | 日 | | | | | | | |