

4月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	土		スパゲティーイタリアン、トマトサラダ、果実	牛乳、ジャムサンド	牛乳・カステラ	スパゲティー
2	日					
3	月	入園歓迎会	春野菜のクリームシチュー、春雨サラダ、チーズキャッチ、果実	梅が枝餅、お茶	豆乳、ちりめん	ご飯
4	火	お花見遠足(ほし)	魚の竜田揚げ、マカロニサラダ、清し汁、果実	チーズ蒸しパン、ミルク	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
5	水	お花見(1才児)	五目豆、ごま酢和え、みそ汁、果実	スキム入りラスク、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
6	木	お花見(2才児) お点前	じゃが芋のひじき煮、酢の物、たまごスープ、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・パン	ご飯
7	金	お花見遠足(にじ)	手作りチキンナゲット、ポテトサラダ、トマト、みそ汁、果実	おにぎり、お茶	牛乳 人参スティック チーズ	ご飯
8	土		五目うどん、南瓜と高野豆腐の煮物、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・ビスコ	うどん
9	日					
10	月		チキンカレー、海藻サラダ、果実	ごぼうの唐揚げ、牛乳	ヨーグルト フルーツソースかけ	ご飯
11	火		魚のかば焼き、三色なます、清し汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
12	水		鶏の香味焼き、ほうれんそうのソテー、かき玉汁、果実	ピザ風トースト、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
13	木	お点前	肉じゃが、さっぱりサラダ、みそ汁、果実	ちりめん入りおにぎり、お茶	豆乳、ふかし芋	ご飯
14	金	太陽スポーツ	魚のみそ煮、白和え、清汁、果実	黄粉もち、ミルク	お茶 おしゃぶり昆布 チーズ	ご飯
15	土		親子丼、野菜の昆布和え、果実	パン・牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
16	日					
17	月		ハヤシライス、野菜サラダ、果実	ヨーグルトムース	豆乳 パン	ご飯
18	火		鶏肉の春風漬け、ゆで野菜、トマト、ミルクスープ	ぜんざい、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
19	水	わくわくランチ	山海おこわ、チキンカツ、ゆで野菜、トマト、清し汁、果実	シュークリーム、牛乳	飲むヨーグルト 果実	ご飯
20	木		ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁、果実	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・かえり	ご飯
21	金		白身魚の梅味噌焼き、甘酢野菜、トマト、すまし汁	ホットケーキ、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
22	土	おやこ遠足				
23	日					
24	月		えび入りかき揚げ、ゆかり和え、みそ汁	おにぎり、お茶	お茶・かえり	ご飯
25	火	よもぎクッキング(以上児)	酢鶏、キャベツ和え、清し汁	よもぎクッキー、牛乳	お茶 おしゃぶり昆布 チーズ	ご飯
26	水		ミートローフ、ドレッシングサラダ、わかめスープ、果実	ボンデケーキ、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯
27	木	お点前	白菜と肉団子のスープ、ほうれん草の磯和え、煮豆、果実	お好み焼き、ミルク	豆乳 パン	ご飯
28	金		白身魚のコーン焼き、胡瓜のたたき、若竹汁、果実	バナナ蒸しパン、ミルク	お茶 ちりめん	ご飯
29	土					
30	日					

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 団食…同じものばかり食べる など



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。
間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

