



予定献立表



川崎こども園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フロッコリーとコーンのサラダ すまし汁 [3時のおやつ] ココアケーキ | ご飯 肉じゃが 納豆サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ボンテケーキ | ご飯 麻婆豆腐 切干大根の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 [3時のおやつ] スコーン | ご飯 大豆ボール ほうれん草のサラダ たまごスープ [3時のおやつ] メロンパントースト | ジャージャー麺 野菜千切り ポテトサラダ [3時のおやつ] まんじゅう |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ご飯 鶏肉とキャベツのうま塩スープ ひじきの煮物 中華サラダ [3時のおやつ] ココアボール | ご飯 豚ヒレ肉の大豆煮込み 切干大根のサラダ わかめスープ [3時のおやつ] 蒸しパン | 雑穀ご飯 魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 味噌汁 [3時のおやつ] スナッヅ | ご飯 牛肉のスタミナ炒め 胡瓜ともやしのナムル すまし汁 [3時のおやつ] フレンチトースト | ご飯 竹輪の磯辺揚げ フロッコリーサラダ 野菜スープ [3時のおやつ] マシュマロサンド | ちゃんぽん 棒餃子 胡瓜のカリカリ漬け [3時のおやつ] ミルククッキー |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ご飯 団子汁 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 [3時のおやつ] オートミールクッキー | ご飯 ジャーマンポテト インゲンと人参のサラダ コンソメスープ [3時のおやつ] 揚げパン | お誕生会 [3時のおやつ] カツケーキ | ご飯 豚ヒレ肉のオーロラソース ツナとコーンのサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] シリアルおこし | ご飯 魚の煮付け ビーンズサラダ すまし汁 [3時のおやつ] キャラメルケーキ | 焼きうどん 焼きシシャモ 豆腐サラダ [3時のおやつ] ジャムサンド |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 麦ごはん カレー 高野豆腐の煮物 切干大根とほうれん草のサラダ [3時のおやつ] 米粉のパウンドケーキ | ご飯 松風焼き フロッコリーとチーズのおかか和え すまし汁 [3時のおやつ] クッキー | ご飯 筑前煮 たきぎ和え 味噌汁 [3時のおやつ] くるくるソーセージ | ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ [3時のおやつ] ミルクもち | ご飯 魚のフライ コールスローサラダ わかめスープ [3時のおやつ] ピザトースト | ナポリタン 野菜のキッシュ 彩りサラダ [3時のおやつ] どら焼き |
| 28 | 29 | 30 | | | |
| ご飯 相性汁 レンコンのきんぴら ネバネバ和え [3時のおやつ] みたらし団子 | 昭和の日 | ご飯 じゃが芋とベーコンの仲良し煮 フロッコリーとカニカマのサラダ すまし汁 [3時のおやつ] バナナケーキ | | | |

4月の行事予定

5日(土) 入園式



16日(水) 誕生会

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

新生活がスタートしました！
今年度も子どもたちが楽しく食事ができるように旬の食材を取り入れながら、給食担当者一同心を込めて食事作りをしていこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします！

メニュー お子様ランチ

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。