



4がつよていこんだて

深堀保育園

ぱんだ組 きりん組 らいおん組

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳	牛乳	100%りんご果汁	牛乳	まろやかヨーグルト	幼児牛乳
昼食	ぼたっこの焼き魚 切干大根の炒め煮 しめじと豆腐のみそ汁 ヤクルト65	ひじき炒め煮 ポイルウインナー 春野菜のシチュー いちご	ゆかりふりかけ 肉団子野菜あんかけ わかめと豆腐すまし汁 ミニデザート	ごはんいりません ソース焼きそば ワンタンスープ グレープフルーツ	さばのみぞれ煮 ふくたちの胡麻和え ミニトマト なめこ汁 ピーチデザート	さんまの蒲焼き 三色おひたし さつま芋の味噌汁 デザート
午後	牛乳、えびせん	麦茶、アンパンマンせんべい	幼児牛乳、ベジタブルせんべい	牛乳、ハーベストクッキー	幼児牛乳、おととと	幼児牛乳、おせんべい
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前	牛乳	牛乳	幼児野菜ジュース	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	鶏肉のごま味噌焼 中華風サラダ まいたけみそ汁 グレープフルーツ	かつおふりかけ たらの香り揚げ 甘酢野菜 わかめ汁 桃のコンポート	小魚佃煮 野菜たっぷりスープ 豚肉と野菜の煮物 バナナ	ハッシュドポーク チキンサラダ 給食ジュース	かれいの煮魚 おひたし海苔和え けんちん汁 オレンジ	味のり なると入り麺スープ 肉じゃが デザート
午後	牛乳、チョコイス	麦茶、サラダせんべい	牛乳、クリームぱん	フルーチェ、ハッピーターン	牛乳、城壁せんべい	幼児牛乳、おせんべい
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前	飲むヨーグルト	幼児牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	厚揚げの中華煮 ひとしおきゅうり 大根汁 オレンジ	ごましおふりかけ マカロニ海老グラタン ブロッコリーのおひたし エリンギのスープ ミニデザート	クリーミーコーンフライ もやしのゆかり和え キャベツたっぷり豚汁 フルーツゼリー	のり佃煮 チキンナゲット マカロニサラダ和風 コーンポタージュ いちご	ふりかけ 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ビタミンC果汁	チキンカレー やわらかイカリングフライ フレンチサラダ フルーツがいっぱい
午後	牛乳、Feワッフル	牛乳、ぱりんこせんべい	牛乳、動物ホットケーキ	牛乳、おせんべい	ヨーグルト、ミレービスケット	幼児牛乳、おせんべい
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前	幼児牛乳	幼児りんご100%果汁	牛乳	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	煮込みハンバーグ 粉ふき芋ゆでブロッコリー 豆腐のくずあんスープ 幼児野菜ジュース	ふりかけ えびフライ せん切り野菜 トマト 春野菜のミネストローネ ラフランスゼリー	ほっけの焼魚 ふくたちの胡麻和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ごはんいりません カレーピラフ トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト	スタミナ納豆 筑前煮 えのきとわかめの味噌汁 果物	いわしの梅煮 おひたし えのきと豆腐のみそ汁 デザート
午後	牛乳、ホームパイ	牛乳、おせんべい	幼児牛乳、きんとんパイ	幼児牛乳、ロールケーキ	牛乳、ベジタべる	幼児牛乳、おせんべい
	30(月)	<p>★ お弁当箱にはお子さんがたべきれる量のごはんをおねがいします。おしぼり・おはしも忘れずに！</p> <p>★ 18日(水) おにぎりデー…おにぎりをおねがいします。(おかずと汁もの・デザートはです)</p> <p>★ ごはんいらぬ日…4/5(木) 4/26日(木)</p> <p>朝ごはんは一日のリズムのはじまりです。朝ごはんを食べると胃や腸が動き、体温が上がります。忙しい時期ですが、早寝・早起きをこころがけてしっかりと食べ元気に登園しましょう♪</p>				
午前						
午後						
昼食	振替休日	<p>H30年度目標量エネルギー</p> <p>エネルギー 388kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.8g</p> <p>今月の一人当たりの栄養量</p> <p>エネルギー 422kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.5g</p>				

