

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
<p>★☆☆☆ 早寝・早起き・朝ごはん</p> <p>子どもは成長には、十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンの分泌され、1日の疲れが回復します。夜8時台に寝て、朝6時台に目覚めるようにするのが理想的です。</p> <p>また、朝ごはんを食べると体温が上がって脳も動き出し、活動の準備が整います。</p> <p>♪朝食をしっかり食べて元気に1日をスタートしましょう♪</p> <p>☆☆☆☆☆</p>												
食	豚肉と大根の煮物 三色ごま和え 果物	キャバツのみそ汁 ホッケの塩焼き 南瓜のサラダ 果物	カレー 野菜スープ パンサンデー 果物	白菜のみそ汁 鶏のマーメイド焼き サラダ 果物	わかめのみそ汁 豚肉とキャバツ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	肉丼 わかめのみそ汁 果物	牛乳	パン	牛乳	パン	1	
午後	牛乳	ビスケット	プリン	せんべい	プリン	せんべい	プリン	せんべい	プリン	せんべい	牛乳	パン
食	かぶのみそ汁 鶏の塩焼き ひじきサラダ 果物	えのきと豆腐のみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 果物	ナポリタン コーンと卵のスープ 小松菜のツナ和え チキンナゲット ゼリー	ビビンバ丼 もずくスープ キャバツのゆかり和え 果物	玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き ポテトサラダ 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物	牛乳	パン	牛乳	パン	15	
午後	牛乳	バームクーヘン	プリン	せんべい	プリン	せんべい	プリン	せんべい	プリン	せんべい	牛乳	パン
食	大根のみそ汁 焼き肉 春雨サラダ 果物	さつま汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物	にら玉スープ ハンバーグ ナムル野菜 果物	チンゲン菜スープ タラフライ ひじき炒め煮 果物	なめこのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 果物	ホイコーロー丼 中華スープ 果物	牛乳	パン	牛乳	パン	22	
午後	牛乳	原宿ドック	牛乳	サンドイッチ	牛乳	サンドイッチ	牛乳	サンドイッチ	牛乳	サンドイッチ	牛乳	パン
食	豚汁 さんまのみぞれ煮 ほうれん草とコーンのソテー 果物	もやしのみそ汁 麻婆豆腐 アスパラののおひたし 果物	野菜ラーメン シューマイ ポリポリ胡瓜 果物	豆腐のみそ汁 鶏のタンドリー風 もやしとハムの中華サラダ 果物	カレー風味のトマト きのこのスープ ブロッコリーのサラダ 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	ビスケット	牛乳	ビスケット	29(昭和の日)
午後	牛乳	バームクーヘン	フルーチェ	せんべい	牛乳	ツナサンド	牛乳	さつま芋ごまボール	牛乳	ビスケット	牛乳	ビスケット

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませ。よろしくお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は 385Kcal たんぱく質18.8g 鉄分2.3g 塩分1.8g

※ 4月12日と26日は、白ごはんを少し持ってきてください

