



予定献立表



川崎こども園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 ビーフン入り中華スープ 切り昆布の煮物 おからサラダ [3時のおやつ] スナッヅ	ご飯 鶏肉のカレーピカタ コールスローサラダ すまし汁 [3時のおやつ] ココアボール	ご飯 肉じゃが 納豆サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] オートミールクッキー	ご飯 麻婆豆腐 れんごんのきんぴら 春雨サラダ [3時のおやつ] カップケーキ	ご飯 魚のフライ フロッコリーのおかか和え 豆乳スープ [3時のおやつ] ポンテスティック	ジャージャー麺 野菜千切り ポテトサラダ [3時のおやつ] スコーン
8	9	10	11	12	13
ご飯 けんちん汁 ひじきの煮物 インゲンのマヨ和え [3時のおやつ] のりじゃこトースト	ご飯 松風焼き 切干大根のサラダ ネギ塩スープ [3時のおやつ] マドレーヌ	雑穀ご飯 魚の煮付け マカロニサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ミルクもち	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 胡瓜ともやしのナムル ワカメスープ [3時のおやつ] キャラメルケーキ	ご飯 豆腐のまり揚げ ほうれん草のごま和え すまし汁 [3時のおやつ] 蒸しパン	パン クリームシチュー 彩りサラダ 果物 [3時のおやつ] ミルククッキー
15	16	17	18	19	20
ご飯 団子汁 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 [3時のおやつ] ピザトースト	ご飯 ジャーマンポテト インゲンと人参のサラダ ミネストローネ [3時のおやつ] ドーナツ	お誕生会 [3時のおやつ] ビスケットケーキ	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 回鍋肉 ビーンズサラダ すまし汁 [3時のおやつ] ココアプリン	焼うどん 焼きシシャモ 塩昆布サラダ [3時のおやつ] バナナケーキ
22	23	24	25	26	27
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] マシュマロサンド	ご飯 鶏つくね 野菜のごま和え 春雨入りスープ [3時のおやつ] キャロットケーキ	ご飯 魚の黄金焼き 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 フロッコリーとカニカマのサラダ コンソメスープ [3時のおやつ] ラスク	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ネバネバ和え すまし汁 [3時のおやつ] パウンドケーキ	ナポリタン オムレツトルテ風 フロッコリーサラダ [3時のおやつ] 黄粉棒
29	30				
昭和の日 	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツと竹輪のごま和え 味噌汁 [3時のおやつ] ぐるぐるパイ				

4月の行事予定

6日(土) 入園式



17日(水) 誕生会

メニュー

- ・ピラフ
- ・鶏肉の塩から揚げ
- ・春野菜のサラダ
- ・スパゲティー
- ・フルーツゼリー

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をする事で心の気もチャージできます。

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ひいたします！

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。