



令和 05 年 4 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エネルギー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (土)	鶏肉の照り焼き レタスサラダ フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・わかめ)	ビスケット りんごジュース	603		おかゆ ささみとやさいの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
3 (月)	豚肉のケチャップソテー 水菜の和風サラダ フリン みそ汁 (白菜・油揚げ) ふりかけ	クラッカー 牛乳	616		おかゆ 豚肉とにんじんの煮物 ヨーグルト 白菜のみそ汁
4 (火)	白身魚のフライ フロッコリーのおかかマヨ パナナ みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) ふりかけ	せんべい ジョア	618		おかゆ ひらめとフロッコリーのやわらか煮 パナナ さつまいものみそ汁
5 (水)	ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ お楽しみデザート 麦茶	バタークッキー やさいジュース	600		おかゆ 豚肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
6 (木)	とり肉のオレンジ煮 オーロラサラダ ヨーグルト みそ汁 (もやし・きざみこうや)	かぼちゃマフィン 牛乳	619		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 くだもの もやしのみそ汁
7 (金)	麻婆豆腐 野菜のナムル ラ・フランスゼリー わかめスープ	たいやき 牛乳	618		おかゆ 麻婆豆腐風煮 ヨーグルト やさいのスープ
8 (土)	赤魚の煮付け ハムサラダ フルーツゼリー みそ汁 (里芋・厚揚げ・小ねぎ) ふりかけ	せんべい やさいジュース	594		おかゆ ひらめとにんじんの和風煮 ヨーグルト さといものみそ汁
10 (月)	フルコギ風炒め もやしの磯部和え さくらんぼゼリー みそ汁 (キャベツ・丸天)	パイ菓子 牛乳	610		おかゆ 豚肉とたまねぎの煮物 くだもの キャベツのみそ汁
11 (火)	鶏肉のから揚げレモンソースあえ 海藻サラダ フルーチェ みそ汁 (大根・まめふ)	肉まん 牛乳	613		おかゆ ささみとやさいの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
12 (水)	かしわうどん おくら納豆 ぶどう	ビスケット やさいジュース	600		おかゆ やさいうどん ぶどう
13 (木)	さんまのインド風焼き 切干大根煮 ヨーグルト みそ汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ	チーズおかかおにぎり 麦茶	609	※	おかゆ ひらめとにんじんの煮物 くだもの とうふのみそ汁
14 (金)	スパゲッティミートソース 水菜とじゃこのサラダ かぼちゃフリン コンソメスープ ふりかけ	さつまいもと栗のタルト 牛乳	643		おかゆ ひき肉とマカロニの煮込み ヨーグルト もやしスープ
15 (土)	かれいの野菜あんかけ 五目きんぴら フルーツゼリー みそ汁 (しめじ・きざみこうや) ふりかけ	ビスケット オレンジジュース	608		おかゆ カレイとチンゲンサイの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
17 (月)	マイルドステーキ 野菜炒め オレンジ みそ汁 (厚揚げ・えのき)	せんべい 牛乳	607		おかゆ ささみとにんじんの和風煮 オレンジ もやしのみそ汁
18 (火)	さばの竜田揚げ キャベツのゴマ和え ヨーグルト みそ汁 (たけのこ・わかめ) ふりかけ	ワッフル りんごジュース	630	※	おかゆ ひらめとキャベツの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
19 (水)	チーズ納豆 ミートボールの和風煮 フルーツゼリー みそ汁 (大根・丸天)	コーンフレーク 牛乳	600		おかゆ ほうれん草納豆 くだもの 大根のみそ汁
20 (木)	さけの味噌マヨ焼き スパゲティソテー ふりかけ お楽しみデザート みそ汁 (キャベツ・きざみこうや)	パナナ 牛乳	624		おかゆ さけとたまねぎの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
21 (金)	ちゃんぽんラーメン たけのこ土佐煮 マスカットゼリー ふりかけ	ふかし芋 ジョア	632		おかゆ やさいうどん くだもの
22 (土)	焼き魚 (ほっけ) 炒めビーフン ヨーグルト 豆腐の中華スープ ふりかけ	せんべい やさいジュース	633		おかゆ ほっけとたまねぎのやわらか煮 ヨーグルト とうふスープ
24 (月)	おめでとうランチ ミニ青りんごゼリー みそ汁 (小松菜・花ふ)	バナナスティックケーキ 牛乳	630		おかゆ ささみとにんじんの煮物 いちご 小松菜のみそ汁
25 (火)	さわらの照り焼き ひじきのそぼろ煮 二色フルーツ缶 みそ汁 (ほうれん草・油あげ) ふりかけ	タコさんドック 牛乳	637	※	おかゆ ひらめとひじきの煮物 くだもの ほうれん草のみそ汁
26 (水)	ひき肉カレー 福神漬け コロコロきゅうり漬け フルーツゼリー 麦茶	ベジたべる ぶどうジュース	580		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
27 (木)	たらふくタルタル焼き 切りこんぶのやわらか煮 ヨーグルト のっぺい汁 ふりかけ	せんべい 牛乳	606		おかゆ たらとにんじんの煮物 くだもの 大根のみそ汁
28 (金)	ホタテシチュー 春野菜サラダ 麦茶 ★いちごのムース★	ビスケット やさいジュース	610	お誕生会	おかゆ ささみとじゃがいもの煮物 ヨーグルト 麦茶

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です



食育だより

いってきまーす!



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!




愛情弁当の日のお知らせ

1回目 〇月〇日
2回目 〇月〇日
*デザート・みそ汁がつきます。




☆おめでとうランチメニュー☆

ハンバーグ&エビフライ
マカロニサラダ
いちご



入園、進級おめでとうございます! 給食室ではこどもたちがおいしく・楽しく・安全に給食を食べることができるよう愛情を込めて作ってまいります!

今年度もどうぞよろしく
お願いいたします♪

