



2020年 4 月分



予 定 献 立 表

☆ 今月のお楽しみメニューは、
上用饅頭とわらび餅です。
どちらかを当日選びます、お楽しみに！

* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、
ご了承下さい。

6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
入園式		お楽しみメニュー		カレーうどん		ご飯 中華スープ		鮭ちらし 澄まし汁	
ご飯 ミネストローネスープ ハンバーグ コールスローサラダ 桜ゼリー 698kcal		上用饅頭 or 抹茶わらび餅 ご飯 澄まし汁 おでん じゃが芋サラダ もやしのおかか和え 646kcal		レンコンとごぼうのサラダ ブロッコリーおかかかけ 蒸しパンケーキ 708kcal		さばの唐揚げ野菜あんかけ 焼き茄子 春雨のナムル 杏仁豆腐 708kcal		鶏肉とカブの旨煮 春菊の辛子和え タルト 687kcal	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
かき揚げ丼 澄まし汁 もずくと長芋の酢の物 つけ物 今川焼 681kcal		ご飯 みそ汁 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ ココアワッフル 700kcal		タコライス 野菜スープ 野菜のカラフルマリネ りんごジュース 716kcal		ご飯 中華風春雨スープ 酢豚 中華風豆腐サラダ 大学芋 712kcal		ひじきご飯 澄まし汁 ほきの塩焼き 南瓜とさつま芋サラダ 小松菜となめこの酢の物 お米のムース 689kcal	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
ご飯 みそ汁 豚肉とメンマの野菜炒め 南瓜のゴマ和え 糸昆布の煮物 コーヒーゼリー 699kcal		リクエストメニュー(そら3) 水菜の混ぜご飯 澄まし汁 韓国風肉じゃが レンコンとごぼうのサラダ オレンジ 705kcal		ご飯 けんちん汁 かじきまぐろの竜田揚げ 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え りんご 715kcal		焼きそば 卵とレタスのスープ 豆腐とほうれん草くず煮 胡瓜とワカメの酢の物 ヤクルト 686kcal		ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 チンゲン菜のおかか和え しそ納豆 パイ饅頭 706kcal	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)			
パン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ ドームケーキ 700kcal		ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ キャベツのゴマ酢和え チョコ饅頭 700kcal				ご飯 みそ汁 鶏のから揚げおろしソース さつま芋のレモン煮 ほうれん草としめじのお浸し ババロア 708kcal			

よくかんで食べましょう！ よくかんで食べると、どんないいことがあるのでしょうか？

- ①消化を助ける ②脳のはたらきを活発にする ③肥満を予防する ④歯並びを良くし、虫歯を防ぐ
- やわらかい食べものが昨今好まれています、
「かむ」ことによっていいことがたくさんあります。
するめやせんべい、こんにやくなど、よくかんで食べるものにも、チャレンジしてみましょう ♪



