

2021年 4 月分

# 予 定 献 立 表

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♪



5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)	
鮭ちらし 澄まし汁 豆腐とほうれん草くず煮 里芋とじゃが芋の和風サラダ たい焼き <i>681kcal</i>		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 チンゲン菜と人参のお浸し ババロア <i>704kcal</i>		焼きそば レタスとわかめのスープ 大根のえびあんかけ ほうれん草のナムル ジョア <i>678kcal</i>		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 <i>715kcal</i>		入園式 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 <i>698kcal</i>	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)	
ご飯 中華風春雨スープ 酢豚 大根とじゃこサラダ 大学芋 <i>711kcal</i>		かき揚げ丼 澄まし汁 もずくと長芋の酢の物 冷奴 いちご <i>667kcal</i>		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 <i>700kcal</i>		タコライス キャベツのコンソメスープ 野菜のカラフルマリネ パイナップル <i>711kcal</i>		ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 南瓜といんげんの煮物 チンゲン菜のおかか和え ヤクルト <i>683kcal</i>	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)	
きのご飯 澄まし汁 ほきの塩焼き 二色芋のサラダ ほうれん草となめこの酢の物 お米のムース <i>633kcal</i>		ご飯 みそ汁 ハンペンフライ 菜の花煮浸し スイートポテト <i>719kcal</i>		キムチチャーハン 豆腐とニラの中華スープ 海老水晶包み ほうれん草ともやしの草のナムル 杏仁豆腐 <i>673kcal</i>		ご飯 野菜スープ 白身魚のミートソース レタスサラダ 焼きプリンタルト <i>694kcal</i>		水菜の混ぜご飯 澄まし汁 韓国風肉じゃが 人参とこんにやくの白和え オクラのお浸し メロン <i>708kcal</i>	
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)	
パン コンソメスープ かじきのパン粉焼き グリーンサラダ ヨーグルト <i>674kcal</i>		ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し しそ納豆 パイ饅頭 <i>711kcal</i>		野菜たっぷりラーメン もずくとかにかまの酢の物 ほうれん草しゅうまい 蒸しパンケーキ <i>642kcal</i>				ご飯 けんちん汁 さわらの味噌煮 ジャガイモの千切りサラダ 小松菜とコーンのお浸し 水まんじゅう <i>695kcal</i>	

