

	月	火	水	木	金	土
昼食						
3時						
昼食	3 カレーライス 春キャベツのマリネ 果物	4 ごはん 三絲湯 ナムル	5 ごはん ポークビーンズ 和風サラダ 果物	6 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	7 ごはん 中華風ローストチキン 中華和え チンゲン菜のスープ	8 豆乳入りスープスパゲッティ スティック野菜
3時	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 麩のラスク	牛乳 チヂミ	牛乳 ショートブレッド	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	菓子 果物
昼食	10 桜のつどい 春の炊き込みご飯 和え物 五目汁 果物	11 ごはん クリームシチュー ひじき入りサラダ	12 牛丼 甘酢漬け 果物	13 ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐のみそ汁	14 ごはん 魚の西京焼き 酢の物 麩のすまし汁	15 ラーメン 即席漬け
3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 チーズトースト	牛乳 ジャムケーキ	牛乳 ねぎ焼き	牛乳 きな粉蒸しパン	菓子 果物
昼食	17 ごはん 春野菜汁 焼きししゃも にしきと和え	18 ハヤシライス 和風サラダ 果物	19 ごはん 魚の塩焼き 若竹煮 玉ねぎのみそ汁	20 ごはん 豆腐の炒め煮 ビーフンサラダ 果物	21 ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コーンスープ	22 ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ
3時	牛乳 豆腐ごまドーナツ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 利休白玉	牛乳 チーズクッキー	牛乳 野菜チップス	菓子 果物
昼食	24 ごはん 洋風かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ ツナとアスパラのサラダ	25 ごはん 豆腐の炒め煮 おかか和え 果物	26 ごはん ツナ入り卵焼き 付け合せ レタススープ	27 ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ 切干大根のみそ汁	28 こどもの日 豚丼 ごま和え かしわもち/果物	29 昭和の日
3時	牛乳 パンナコッタいちごソース	牛乳 ハムサンド	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 バナナホットケーキ	
昼食	◆食事のあいさつについて◆ 『いただきます』は、「食材」や「食事に関わってくれた人」への感謝やお礼の意味が込められています。					
3時	『ごちそうさま』は昔、今のように食材がお店で簡単に手に入らなかったことから大変な思いをして食事を用意してくれた人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。					
予定平均栄養量(1食あたり)(3歳以上、主食込み) エネルギー563kcal たんぱく質24.8g 脂質15.0g カルシウム334mg 鉄2.6mg 食塩2.2g						