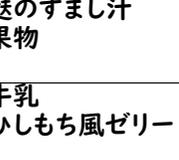


	月	火	水	木	金	土
昼食						
3時					ひなちらし 麩のすまし汁 果物 牛乳 ひしもち風ゼリー	カレーうどん きゅうりもみ 菓子
4						
昼食	進級遠足 	5 ハヤシライス かみかみごまサラダ 果物	6 ごはん ミートローフ 付け合わせ レタススープ	7 ごはん 魚のごまみそ焼き 煮ころがし にゅうめん汁	8 ごはん ごま味スープ ちくわの磯部揚げ 酢の物	9 野菜ラーメン 甘酢和え
3時		牛乳 小松菜とツナのみそおにぎり	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 カレー風味ポテトもち	牛乳 ココア蒸しパン	菓子
11						
昼食	ごはん 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合わせ 洋風煮浸し	12 赤飯 魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	13 米飯 若鶏のたつた揚げ 付け合せ わかめスープ	14 カレーライス ひじき入りサラダ 果物	15 ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め にらと豆腐のスープ 果物	16 焼きうどん オニオンスープ
3時	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 牛乳かん	牛乳 ロッククッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 きな粉ラスク	菓子
18						
昼食	ごはん 春けんちん 焼きししゃも もやしのおかか和え	19 ごはん 豆腐の炒め煮 ごま酢和え 果物	20 春分の日	21 ごはん 魚フライオーロラソース 付け合せ マカロニスープ	22 ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 付け合わせ えのきたけのすまし汁	23 ミートスパゲッティ キャベツのマリネ
3時	牛乳 かみかみサンド	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 フルーツボンチ	牛乳 豆腐ドーナツ	菓子
25						
昼食	ごはん 厚揚げのカレー煮 ナムル 果物	26 ごはん 親子煮 はりはり和え 果物	27 ごはん 魚とわかめの煮付け にんじんの甘煮 油揚げのみそ汁	28 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 野菜スープ	29 ピビンバ 華風スープ 果物	30 みそラーメン 即席漬け
3時	牛乳 菜の花サンド	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 プレーンクッキー	菓子

昼食

○おやつは何のために食べるの？

おやつと聞くと、甘い食べ物やお菓子やジュースなど、一般的に子どもが好むものを想像することが多いかもしれませんが、子どもにとってのおやつとは、食事の一部であり、体に必要な栄養素を補うことや、水分補給としての役割があります。幼児はまだ胃が小さく、1度に食べられる量が少ないため、必要に応じて1日1～2回の補食が必要となってきます。

3時

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549kcal たんぱく質25.2g 脂質12.8g カルシウム346mg 鉄2.8mg 食塩2.4g

