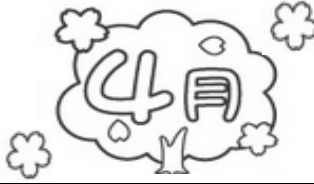
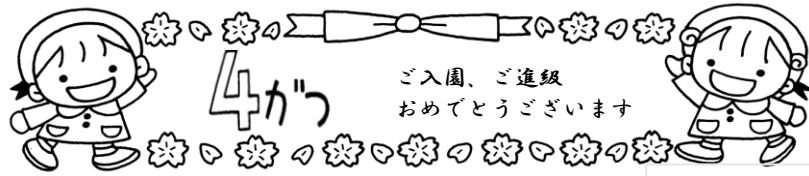


	月	火	水	木	金	土
昼食		1 牛丼 ごま酢和え 果物	2 ごはん 豆腐の炒め煮 ナムル	3 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ オニオンスープ	4 ごはん 筑前煮 しらす和え 果物	5 ミートスパゲッティ スティック野菜
3時		牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 梅コーンおにぎり	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 レーズンクッキー	菓子
昼食	7 パン ポークビーンズ アスパラのサラダ 果物	8 ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め えのきたけのみそ汁 果物	9 春の炊き込みご飯 千草和え かきたま汁	10 ごはん 中華風ローストチキン 付け合せ 春雨スープ	11 ごはん 魚の照り焼き にしき和え じゃがいものみそ汁	12 五目うどん はりはり漬け
3時	牛乳 豆腐ごまドーナツ	牛乳 ねぎ焼き	牛乳 フルーツボンチ	牛乳 利休白玉/マカロニあべかわ	牛乳 麩のラスク	菓子
昼食	14 カレーライス れんこんサラダ 果物	15 ごはん 三絲湯 中華和え 果物	16 ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合せ コンスープ	17 ごはん 魚の塩焼き 若竹煮 厚揚げのみそ汁	18 ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ ジュリアンスープ	19 きつねうどん おひたし
3時	牛乳 ハムサンド	牛乳 パンナコッタいちごソース	牛乳 チーズクッキー	牛乳 じゃがいものバター焼き	牛乳 バナナホットケーキ	菓子
昼食	21 パン クリームシチュー ハムサラダ 果物	22 ごはん ツナ入りオムレツ 付け合せ 野菜スープ	23 ごはん 魚のフライ 茹でキャベツ 豆腐のすまし汁	24 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 果物	25 ひじきごはん はりはり和え 卵スープ	26 ラーメン 即席漬け
3時	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ひじき芋もち	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ごまトースト	菓子
昼食	28 ごはん 炒り豆腐 おかか和え 果物	29 昭和の日	30 ハヤシライス キャベツのサラダ 果物	<p>○食事摂取基準について○</p> <p>子どもの発育・発達に合わせて成長に必要な栄養量を確保できるよう、1日に必要な栄養は「日本人の食事摂取基準」をもとに目標量を設定し、給食やおやつを提供しています。「食事摂取基準」とは国民の健康の維持・増進を図るために厚生労働省が策定し、食事で摂取すべきエネルギーや栄養素の量の基準のことです。</p>		
3時	牛乳 オレンジゼリー		牛乳 ラスク	<p>○園での給与栄養目標量の目安○</p> <p>こども園での食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児では、およそ45%が摂取できることを目安にしています。3歳以上児では、家庭の食事でも不足しやすい、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>は園での食事でも多くとれるよう、1日の50%を目標とします。</p>		


  
 ご入園、ご進級  
 おめでとうございます