



# こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 なかよく たのしく 食べましよう

曜	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食			鮭漬け焼き 三色ナムル さつま芋甘煮 白菜みそ汁 フルーツ	かぼちゃフライ ブロッコリーサラダ トマト 鶏とキャベツのスープ フルーツ	ポークカレー 豆腐ハンバーグ レタスサラダ 茹でブロッコリー フルーツ	かじき漬け焼き ツナ和え野菜 トマト 里芋のみそ汁 フルーツ
おやつ			ビスケット 牛乳	豆花クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	ヨーグルト
日	6	7	8	9	10	11
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	鶏のあんず醤油焼き マカロニサラダ 粉ふき芋 白菜クリーム煮 フルーツ	かれいみそ漬け焼き わかめの酢の物 にんじん甘煮 キャベツのみそ汁 フルーツ	ツナのオープン焼き おかか和え野菜 トマト 納豆 ワンタンスープ フルーツ	紅鮭塩焼き ブロッコリー和え物 切干大根煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	人参しゅうまい 肉じゃが ブロッコリーチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え トマト 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	豆乳ラスク 牛乳	せんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	サブレ 牛乳	ヨーグルト	せんべい 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
昼食	ハヤシライス 塩ナゲット かみかみサラダ 茹でブロッコリー フルーツ	ほっけ塩焼 炒り鶏 茹でブロッコリー かきたま汁 フルーツ	鶏の唐揚げ ふくたちの和え物 トマト わかめスープ フルーツ	ぶり漬け焼き かぶの浅漬け 野菜ソテー さつま芋のみそ汁 フルーツ	たらパン粉焼き ブロッコリーの和え物 粉ふき芋 キャベツのみそ汁 フルーツ	ハンバーグ 小松菜和え物 ポテトフライ 野菜スープ フルーツ
おやつ	さつま芋スコーン	もろこしクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	ワッフル 牛乳	ビスケットパン 牛乳	せんべい 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	鶏の照り焼き ほうれん草ナムル ひじき煮 じゃが玉汁 フルーツ	ハンバーグ きゅうりツナサラダ 焼きかぼちゃ キャベツスープ フルーツ	鮭コーンマヨ焼き はるさめサラダ ブロッコリーフリッター 大根みそ汁 フルーツ	和風ミートローフ ほうれん草しらす和え 人参きんぴら もずくスープ フルーツ	メンチカツ キャベツの磯和え きゅうりの浅漬け ポトフスープ フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーサラダ トマト キャベツのみそ汁 フルーツ
おやつ	スティッククッキー 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ホットケーキ 牛乳	パイクッキー 牛乳	せんべい 牛乳
日	27	28	29	30		
主食	ごはん	ごはん		五目うどん		
昼食	鮭バター醤油焼き ポテトサラダ 茹でブロッコリー ミネストローネ フルーツ	ささみフライ ほうれん草の和え物 にんじん甘煮 春レタススープ フルーツ		白身魚フリッター バンバンジーサラダ トマト フルーツ		
おやつ	せんべい 牛乳	お菓子 牛乳	昭和の日	黒糖蒸しパン 牛乳		

※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。

## 元気な1日は朝ごはんから

### 入園・進級おめでとうございます

子どもたちはドキドキワクワク楽しみな一方、まだ新しいクラス  
の環境に戸惑う部分もあると思います。早く園の生活に慣れてもら  
えるように、給食室職員一同衛生面にも十分に配慮し、おいしく楽  
しい給食作りに、一生懸命取り組んでいきたいと思っています。  
一年間よろしくお願ひ致します。

はなさき仙北 角館こども園 給食室



#### ～お知らせ～

昨年度より献立表をホームページに掲載することとしております。  
保護者のみなさんにはスマートフォンから確認いただきたくお願ひ  
致します。印刷した献立表を希望する方は、担任又は事務室へお声  
かけください。

わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体  
もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんはエネルギーや栄養素をしっかり補給して、  
元気に1日をスタートさせましょう。



### 朝ごはんは 3つのスイッチオン!



#### 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。



#### 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。



#### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつけられます。

