めぐみ幼稚園

㈱ターク

日	曜	献立名	主な材料 血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
11	火	ごはん（ふりかけ） 鶏肉の照り焼き 春巻き ゆでブロッコリー たけのこの煮物 フルーツ缶詰（白桃）	とりもも 春巻き	ごはん ふりかけ 油 砂糖	ブロッコリー たけのこ水煮 人参 黄桃缶
12	水	ごはん（ふりかけ） 豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー チキンナゲット 大豆のマセドアンサラダ フルーツ（パイン）	豆腐野菜ハンバーグ ベーコン チキンナゲット 蒸し大豆 黄大豆	ごはん ふりかけ 油 じゃがいも マヨネーズ 焙煎ごまドレッシング	小松菜 人参 いんげん パインアップル
14	金	ごはん（ふりかけ） フライ盛り合わせ マカロニソテー かまぼこ ひじきの炒り煮 フルーツ缶詰（黄桃）	ハムカツ ササミカツ かまぼこ 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん ふりかけ 油 マカロニ ゆで 砂糖	コーン。 人参 黄桃缶
17	月	ごはん（ふりかけ） 鶏肉の味噌焼 焼きそば ブロッコリー 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶詰（みかん）	とりもも 高野豆腐	ごはん ふりかけ 油 調理焼そば 砂糖	しょうが 皮なし生 キャベツ ブロッコリー 人参 みかん 缶
18	火	ごはん（ふりかけ） 魚のフライ サニーレタス ボイルウインナー ごま和え チーズ	まぐろカツ（ニチロ） ウインナー 油揚げ プロセスチーズ	ごはん ふりかけ 油 押麦 白すりごま 砂糖	サニーレタス 人参 にら 干ぴょう
19	水	ごはん（ふりかけ） 肉と野菜の炒め物 オムレツ パンプキンサラダ フルーツ缶詰（白桃）	豚小間 ベーコンエッグ	ごはん ふりかけ 油 ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 グリンピース パンプキンサラダ 干ぶどう 黄桃缶
20	木	ごはん（ふりかけ） 鶏肉のネギ塩焼き サニーレタス ミニトマト シェルマカロニサラダ フルーツ（オレンジ）	ローストカットチキン	ごはん ふりかけ 油 ごま油 シェルマカロニサラダ	ネギ サニーレタス ミニトマト きゅうり オレンジ
21	金	ごはん（ふりかけ） 鶏肉のから揚げ アスパラのソテー 煮物 フルーツ（りんご）	若鶏唐揚げ ふんわり炒り卵 絹厚揚げ	ごはん ふりかけ 油 砂糖	グ・アスパラ 大根 りんご
24	月	ごはん（ふりかけ） 青椒肉絲 豆腐ナゲット ポテトサラダ フルーツ缶詰（洋ナシ）	豚もも 豆腐ナゲット	ごはん ふりかけ 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ポテトサラダ	ピーマン たけのこ水煮 コーン。 洋なし 缶
25	火	ごはん（ふりかけ） チキンカツ ほうれん草のソテー ミニトマト かぼちゃの甘煮 フルーツ缶詰（みかん）	チキンカツ プレスハム	ごはん ふりかけ 油 砂糖	ほうれん草 ミニトマト かぼちゃ みかん 缶
26	水	ごはん（ふりかけ） サバの塩焼き 野菜のケチャップ炒め 蒸しシューマイ 中華風サラダ フルーツ（オレンジ）	さば シューマイ 蒸し鶏ほぐし	ごはん ふりかけ 油	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり オレンジ
27	木	ごはん（ふりかけ） ポークチャップ オムレツ ゆで野菜サラダ フルーツ缶詰（パイン）	豚小間 ミニふんわりオムレツ	ごはん ふりかけ 油 砂糖 じゃがいも イタリアンドレッシン	たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン。 パイン 缶
28	金	ごはん（ふりかけ） ブリの照焼き チンゲン菜炒め 竹輪の磯辺揚げ 五目煮豆 プチゼリー	ぶり ちくわ磯辺天ぷら 大豆 さつま揚げ	ごはん ふりかけ 油 砂糖 プチゼリー	チンゲン菜 たまねぎ 人参 大根 板こんにゃく

ご入園・進級　おめでとうございます。

新しいお友達を迎えて、新年度がスタートします。初めて園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をすることが、はじめての体験になることと思います。子どもたちが１日を気持ちよく過ごせるように、生活リズムを整えてあげるようにしましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べましょう。では、**なぜ朝食を食べなければいけないの？**私たちの体温は、眠っている間は下がっています。朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ、体温が上がります。そして血流がよくなり、エネルギーが体の隅々まで運ばれて、体が目覚めます。子どもにとっての朝ごはんは、大人とまた違った重要性があります。幼児期の子どもは体が大きく発達していきます。

栄養成分（1カ月平均）	
エネルギー	373 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	11.6 g
炭水化物	57.5 g
塩分	1.2 g

お米は栃木県産米を使用しています。

献立は都合により変更になることがあります。