2023年
4月

幼児食

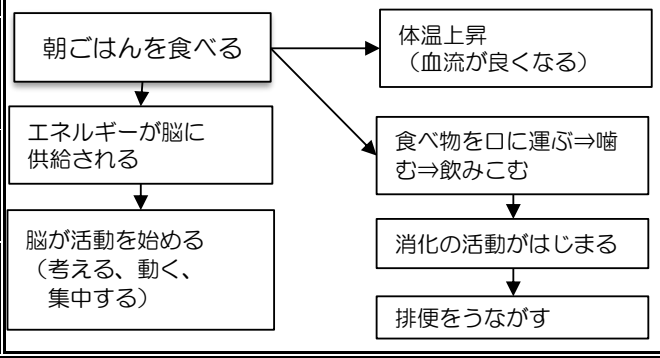
伊江村立
保育所

日 曜	献立名	おやつ　（朝） （昼）
1 土		ビスケット
3 月	雑穀ごはん　モモ 豚の味噌づけ焼き サラダ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･人参) みそ汁（あさり・ねぎ）	ボーロ スイートポテト 牛乳
4 火	白ごはん　オレンジ さんまの蒲焼き もやしちゃんぷるー みそ汁（しめじ・たまねぎ）	バナナ りんごのパウンドケーキ 牛乳
5 水	白ごはん　クリームスープ かぼちゃコロッケ　りんご サラダ(ﾚﾀｽ･ｷｭｳﾘ･ｻｻﾐ) スティックチーズ	ビスケット ちんびん 牛乳
6 木	白ごはん　味付けのり 鶏肉の塩こうじ焼き　パイン マカロニサラダ もずくスープ	くだもの ティラミス風ヨーグルト 牛乳
7 金	雑穀ごはん　りんご 魚の友禅焼き 炒め煮(白菜・人参) みそ汁(厚揚げ・ワカメ・たまねぎ)	ソフトせんべい ジャムサンド 牛乳
8 土		バナナ
10 月	雑穀ごはん　オレンジ 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁	ビスケット 芋パイ 牛乳
11 火	麦ごはん　バナナ 鶏の照り焼き サラダ(ｷｬﾍﾞﾂ･ｷｭｳﾘ･ﾄﾏﾄ) ほうれん草とコーンのポタージュス	モモ アメリカンドッグ 牛乳
12 水	白ごはん　味付けのり さばの竜田揚げ　キウイ ほうれん草と人参のごま和え みそ汁（わかめ・豆腐）	フルーツカクテル ドーナツ 牛乳
13 木	ミートスパゲティー ポテトサラダ キャベツスープ りんご	くだもの 黒糖ちんすこう 牛乳
14 金	もずく丼 みそ汁（小松菜） 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	ソフトせんべい フルーツサンド 牛乳
15 土		ボーロ
17 月	雑穀ごはん　モモ ほうれん草鮭グラタン サラダ(ﾄﾏﾄ・ﾚﾀｽ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 春雨スープ	ソフトせんべい お好み焼き 牛乳
18 火	雑穀ごはん　バナナ 青椒肉絲 ポークポテト みそ汁（しめじ・あおさ）	くだもの ﾚｰｽﾞﾝ入り蒸しパン 牛乳

日 曜	献立名	おやつ　（朝） （昼）
19 水	沖縄そば ほうれん草のごま白和え りんご	ボーロ みそおにぎり 牛乳
20 木	白ごはん　オレンジ 白身魚の唐揚げ サラスパサラダ(ﾏﾖ) みそ汁（大根・麸・わかめ）	バナナ さつまいも茶巾 牛乳
21 金	雑穀ごはん　角切りトマト 豚汁　りんご ししゃもフライ ひじきと大豆の炒め煮	モモ スティックパン 牛乳
22 土		ビスケット
24 月	雑穀ごはん　味付けのり 白身魚のムニエル　オレンジ サラダ（大根・ｷｭｳﾘ・ﾂﾅ） みそ汁（お麸）	ボーロ ピザトースト 牛乳
25 火	白ごはん　キウイ 鶏のきのこあんかけ サラダ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･人参) はくさいスープ	フルーツカクテル いも天ぷら 牛乳
26 水	あわごはん　あおさのすまし やわらか肉じゃが　バナナ えだまめ スティックチーズ	ふかし芋 サイコロシュガーパイ 牛乳
27 木	スタミナ丼 ニラ玉スープ マッシュポテト りんご	オレンジ バナナｹｰｷ 牛乳
28 金	炊き込み鶏ごはん　パイン 鮭のムニエル 春雨ときゅうりの和え物 千切り野菜スープ	くだもの 米粉ちぢみ(ソース) 牛乳

入園・進級おめでとうございます

この春からの入園・進級、誠におめでとうございます。
春は環境の変化により、こどもたちも、保護者の皆さまも、ついついココロもカラダも頑張りすぎてしまう時期でもあります。
そんな時季だからこそ、朝ごはんを味方につけていただければと思います。
朝ごはんを食べる方が、脳の働きも、体の代謝アップもスムーズになります。ストレスは軽減され、学習能力はあがり、大人においては肥満の予防改善にもつながります。ご家族の皆さんが一日のスタートを



管理栄養士　大城成未