



メニュー

# 給食だより



月	火	水	木	金	土
		1 けんちん煮・アスパラの中華風和え・味噌汁・イチゴ	2 すき焼き風煮・マカロニサラダ・澄まし汁・バナナ	3 ちくわの磯辺揚げ・ポイル野菜・ささみの和え物・もずくスープ・ボンカン	4 ハヤシライス・福神漬け・海藻サラダ・イチゴ
		[9時] 牛乳・クッキー [3時] ジャージャー麺	[9時] 牛乳・あられ [3時] 牛乳・チーズ蒸しパン	[9時] 牛乳・ポーロ [3時] カルピスゼリー	[9時] 牛乳・あられ [3時] 自家製飲むヨーグルト ミルクパン
6 豚汁・しらたきのキンピラ・ちくわの和え物・バナナ	7 鶏肉のガーリック焼き・ひじきの煮物・味噌汁・イチゴ	8 豚肉とキャベツの中華煮・カニカマの酢の物・豆腐とワカメのスープ・リンゴ	9 カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・バナナ	10 魚のフライ・ミニトマト・アスパラの和え物・澄まし汁・ボンカン	11 かしわ汁・切り昆布の煮物・味噌サラダ・イチゴ
[9時] 牛乳・ビスコ [3時] 焼きそば	[9時] 自家製飲むヨーグルト せんべい [3時] 牛乳・おからマフィン	[9時] 牛乳・ポーロ [3時] 牛乳・ラスク	[9時] 牛乳・ウエハース [3時] 牛乳・きな粉団子	[9時] 牛乳・あられ [3時] トライフル	[9時] 牛乳・クッキー [3時] 自家製飲むヨーグルト シュガーパン
13 親子丼・漬け物・ひじきの酢の物・ボンカン	14 鮭のチーズ焼き・そばろ和え・澄まし汁・バナナ	15 厚揚げと牛肉のおかか煮・マロニーの酢の物・味噌汁・リンゴ	16 豚肉とじゃが芋のカレー炒め・小松菜の磯辺和え・澄まし汁・イチゴ	17 とり天・ポイル野菜・春キャベツとツナサラダ・味噌汁・ボンカン	18 中華丼・漬け物・いんげんの和え物・バナナ
[9時] 牛乳・せんべい [3時] 牛乳・スコーン	[9時] 自家製飲むヨーグルト ビスコ [3時] 血うどん	[9時] 牛乳・ビスケット [3時] 牛乳・スイートおじゃが	[9時] 牛乳・あられ [3時] 牛乳・手作りパン	[9時] 牛乳・ポーロ [3時] じゃが芋のチーズケーキ	[9時] 牛乳・クッキー [3時] 自家製飲むヨーグルト お米パン
20 カレーライス・福神漬け・ハムサラダ・バナナ	21 豚肉の生姜焼き・わかめの酢の物・味噌汁・イチゴ	22 なかよし遠足 	23 ホイコーロー・ほうれん草のゴマ和え・かき玉汁・リンゴ	24 マーボー豆腐・きゅうりの中華風酢の物・澄まし汁・ボンカン	25 ポトフ・焼き魚・スパゲティサラダ・イチゴ
[9時] 牛乳・ぼたぼた焼き [3時] 牛乳・三色団子	[9時] 自家製飲むヨーグルト あられ [3時] 牛乳・アメリカンドッグ	[9時] 牛乳・ポーロ [3時] フルーツヨーグルト	[9時] 牛乳・ビスコ [3時] きつねうどん	[9時] 牛乳・せんべい [3時] 牛乳・シリアルおこし	[9時] 牛乳・せんべい [3時] 自家製飲むヨーグルト チョコパン
27 牛丼・漬け物・ナムル・バナナ	28 ミートローフ・ミニトマト・ポテトサラダ・オニオンスープ・ボンカン	29 昭和の日 	30 八宝菜・ちくわともやし和え物・にら玉スープ・イチゴ		
[9時] 牛乳・せんべい [3時] 牛乳・黒糖蒸しパン	[9時] 自家製飲むヨーグルト ビスコ [3時] 牛乳・ツナトースト		[9時] 牛乳・ウエハース [3時] 牛乳・きな粉団子		



## 朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
  - 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
  - 噛むことで、脳が目覚める。
  - 1日の食品数が増える。

## こども園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで迷うことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思っています。



## 旬の食材たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

