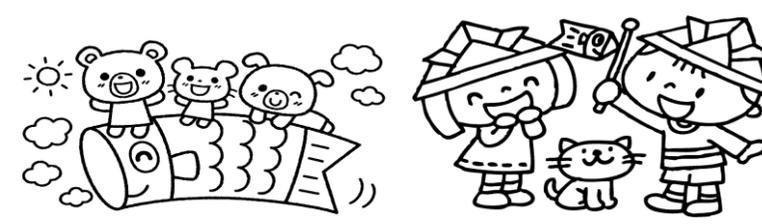
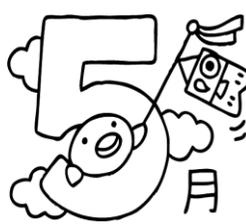


今月の目標

きちんとあいさつ『いただきます』『ごちそうさま』

月	火	水	木	金	土	給食だより	
1 牛乳、ウエハース、オレンジ そばろご飯 もやしと舞茸のゆかり和え いちご 味噌汁(筍、生揚げ) 牛乳、ラスク	2 豆乳、せんべい、バナナ 黒糖パン 鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ・ミニトマト オレンジ 洋風スープ 麦茶、柏餅、いちご	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 牛乳、クッキー、いちご ポークビーンズライス アスパラサラダ りんご 大根スープ 牛乳、クラッカーサンド	温かい朝食の すずめ!! 朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。 体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。とくに、たんぱく質の多い食べものにも、その様な作用があります。エネルギーを出すための食べものはご飯やパンですが、トーストのみ、おにぎりのみなどの朝食が好ましくないのは、そのためです。朝食をしっかりと食べて、体を温めてから登園しましょう。  ご飯 適度の水分を含み、朝、起きぬけでも食べやすく、パンよりも腹持ちもよく、おかずを選ばず何にでも合います。 みそ汁 ご飯と同じように食べやすく、たんぱく質やビタミンも補ってくれます。ただ、みそ汁だけでは足りないので、野菜や魚なども合わせて食べ、元気に一日をスタートさせましょう。 ご飯やパンなどのエネルギー源と魚や卵などのたんぱく質の多い食品を組み合わせることで食べることが大切です。	
8 牛乳、ビスケット、オレンジ 焼き鳥井 きゅうりの白和え りんご 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 牛乳、ホットケーキ	9 豆乳、ウエハース、いちご イタリアン焼きそば 水菜サラダ バナナ 大豆と野菜のスープ 牛乳、味噌おにぎり、スルメ	10 牛乳、せんべい、りんご 食パン(ジャム) カレー汁 ブロッコリーとカニのサラダ いちご 小魚 牛乳、焼きうどん	11 豆乳、クラッカー、バナナ ご飯 魚の味噌焼き 小松菜の和え物 ミニトマト オレンジ 三つ葉のかき玉汁 牛乳、クッキー、りんご	12 親子遠足 	13 牛乳、ポーロ、オレンジ 海老あんかけご飯 カリカリサラダ りんご わかめスープ 牛乳、ピザ餃子		
15 牛乳、クッキー、バナナ プルコギ丼 さきみと春雨のサラダ りんご 中華風味噌汁 牛乳、にゅうめん	16 豆乳、ポーロ、オレンジ きのこ醤油スパゲティ おからのサラダ バナナ コーンクリームスープ 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	17 牛乳、ビスケット、いちご ご飯 煮魚 ごぼうと竹輪の炒め煮 ミニトマト オレンジ 五目味噌汁 牛乳、メープルトースト	18 誕生日会 豆乳、クラッカー、バナナ バターロール ハンバーグ(パインソース) マセドアンサラダ いちご ポトフスープ 牛乳、お楽しみケーキ	19 牛乳、せんべい、オレンジ ふりかけご飯 高野豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツの昆布和え りんご 味噌汁(おふ、玉葱) 飲むヨーグルト、ビスケット バナナ	20 牛乳、ウエハース、りんご 食パン(ピーナッツ) フランクフルトのケチャップ煮 グリーンサラダ いちご 小魚 牛乳、ザクザククッキー		
22 牛乳、ウエハース、バナナ ご飯 魚の照り焼き ほうれん草とパプリカの和え物 ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁 牛乳、プリン、クラッカー	23 豆乳、せんべい、いちご ジャージャー麺 青梗菜とツナのサラダ バナナ ハンペンスープ 牛乳、梅ひじき飯、スルメ	24 牛乳、ビスケット、オレンジ バターロール 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ りんご 豆乳スープ 牛乳、塩焼きそば	25 小運動会 豆乳、クラッカー、りんご ハヤシライス 豆菜サラダ メロン 小魚 麦茶、コーンフレークのフルーツヨーグルトかけ	26 牛乳、ポーロ、バナナ ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ いちご 味噌汁(かぶ、玉葱) 牛乳、ジャムの米粉ケーキ	27 牛乳、クッキー、オレンジ ドライカレー 豆苗サラダ オレンジ トマトと卵のスープ 牛乳、五平餅		
29 牛乳、ポーロ、りんご ポークライス 千切りサラダ いちご マッシュルームスープ 牛乳、芋もち	30 豆乳、クラッカー、いちご 肉わかめうどん がんもの含め煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、鮭フレークご飯、スルメ	31 牛乳、クッキー、バナナ ご飯 和風卵焼き ブロッコリーの胡麻酢和え ミニトマト りんご 豚じゃが味噌汁 牛乳、スパゲティソース					

※ 都合により献立が変更になる場合があります。