

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 豆乳、せんべい、バナナ そばろご飯 人参といんげんの白和え いちご 切り干し大根の味噌汁 牛乳、芋もち	2 牛乳、ビスケット、オレンジ スパゲティーナポリタン おくらサラダ バナナ 豆乳スープ 牛乳、鯉のぼりケーキ	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 	<p>温かい朝食のすずめ！！</p> <p>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。朝ご飯をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。</p> <p>ご飯</p> <p>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。</p> <p>みそ汁</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	7 牛乳、ビスケット、オレンジ 焼き鳥煮井 きゅうりの酢の物 りんご 味噌汁(青梗菜、油揚げ) 牛乳、コーンフレーク、バナナ	8 豆乳、ウエハース、バナナ 食パン(ジャム) カレー汁 レタスとカニのサラダ いちご 小魚 牛乳、味噌おにぎり、スルメ	9 牛乳、せんべい、りんご 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 豚肉と野菜の味噌汁 牛乳、お麩ラスク	10 豆乳、クラッカー、いちご 焼きうどん ブロッコリーの海苔和え バナナ 澄まし汁(茄子、えのき) 牛乳、もちもちパン	11 親子遠足 	
14 牛乳、クッキー、バナナ プルコギ丼 ささみと春雨のサラダ りんご 中華風味噌汁 牛乳、にゅうめん	15 豆乳、ポーロ、オレンジ 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、茶飯の混ぜご飯 スルメ	16 牛乳、ビスケット、いちご ふりかけご飯 高野豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツのゆかり和え オレンジ 味噌汁(おふ、玉葱) 牛乳、ピザパン	17 誕生日会	18 豆乳、クラッカー、オレンジ 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、ウエハース、りんご 食パン(ジャム) ビーフシチュー グリーンサラダ いちご 小魚 牛乳、おなかチーズご飯	
21 牛乳、ウエハース、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、生揚げ) 牛乳、米粉ケーキ	22 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 ワンタンスープ 牛乳、メープルトースト	23 牛乳、ビスケット、オレンジ ご飯 煮魚 豚肉とごぼうの炒め煮 ミニトマト りんご 五目味噌汁 牛乳、塩焼きそば	24 小運動会	25 牛乳、ポーロ、オレンジ バターロール タンドリーチキン フレンチサラダ いちご トマトと卵のスープ 牛乳、三つ葉ひじきご飯、スルメ	26 牛乳、クッキー、バナナ ドライカレー ほうれん草サラダ オレンジ もやしと茸のスープ 牛乳、ジャムラスク	
28 牛乳、ポーロ、りんご ポークライス 千切りサラダ いちご あさりと豆苗のコンソメスープ 飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	29 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、きな粉蒸しパン	30 牛乳、クッキー、バナナ ご飯 和風卵焼き 小松菜のおかか和え ミニトマト オレンジ 豚じゃが味噌汁 牛乳、スパゲティーソテー	31			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。