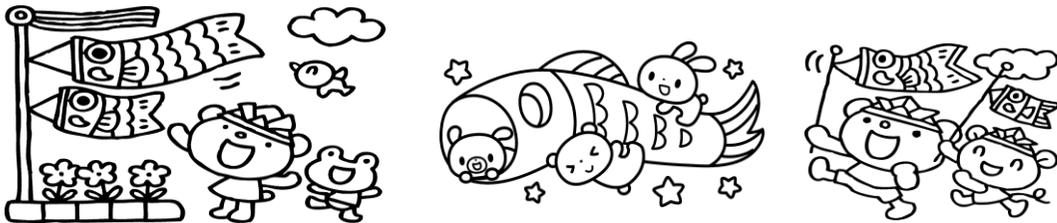


今月の目標

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、ビスケット ミートソーススパゲティ- 水菜のフレークサラダ バナナ オニオンスープ  牛乳、胡麻ひじきご飯、スルメ	2 牛乳、せんべい 豚肉丼 小松菜のおかか和え オレンジ 味噌汁(大根、油揚げ)  牛乳、クラッカーサンド	<p><b>温かい朝食のすずめ!!</b></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。朝食をしっかりと食べて、体を温めてから登園しましょう。</p> 
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b> 	6 <b>振替休日</b>	7 豆乳、クラッカー バターロール 豚ヒレ肉のパン粉焼き レタスの塩レモンサラダ いちご アスパラとベーコンのスープ  牛乳、甘味噌おにぎり、スルメ	8 牛乳、ビスケット ハヤシライス 蓮根サラダ オレンジ 小魚  牛乳、米粉クッキー	9 牛乳、せんべい 焼きうどん ブロッコリーとハムのゆかり和え バナナ 卵と三つ葉の澄まし汁  牛乳、お麩きな粉ラスク	
11 牛乳、クッキー プルコギ丼 ほうれん草のナムル いちご ハンペンスープ  飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	12 豆乳、ポーロ 醤油ラーメン コロッケ 青梗菜の中華和え バナナ 小魚  牛乳、鮭フレークご飯、スルメ	13 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 水菜とパプリカの和え物 ミニトマト グレープフルーツ 味噌汁(かぶ、生揚げ)  牛乳、ビーフ汁麵	14 <b>誕生日会</b> 豆乳、クラッカー バターロール ハンバーグ(デミグラス風ソース) 千切りレタス マセドアンサラダ メロン マッシュルームスープ  牛乳、お楽しみケーキ	15 牛乳、ウエハース ふりかけご飯 和風卵焼き 新ごぼうのきんぴら いちご 切り干し大根の味噌汁  牛乳、あずき蒸しパン	16 牛乳、クッキー ポークチャップライス ヨーグルトサラダ グレープフルーツ 白菜のコンソメスープ  牛乳、ザクザクココアクッキー	<p><b>ご飯</b></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><b>みそ汁</b></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>
18 牛乳、ビスケット ご飯 魚のみぞれ焼き 小松菜の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(竹輪、茄子)  牛乳、芋もち	19 豆乳、せんべい バターロール タンドリーチキン キャロットサラダ メロン マカロニスープ  牛乳、おかかチャーハン、スルメ	20 牛乳、ウエハース 肉味噌ご飯 塩キャベツの海苔和え いちご のっぺい汁  牛乳、おかめうどん	21 豆乳、ポーロ 肉野菜うどん 揚げボール煮 きゅうり漬け バナナ 小魚  牛乳、フレンチトースト	22 牛乳、クラッカー チキンライス 水菜の彩りサラダ いちご 豆乳スープ  麦茶、フルーツポンチ ウエハース	23 牛乳、クッキー そばろご飯 アスパラと春雨の甘酢和え オレンジ 味噌汁(豆腐、わかめ)  牛乳、星型ホットケーキ	
25 牛乳、ウエハース ご飯 高野豆腐と豚肉のうま煮 きゅうりの胡麻和え オレンジ 味噌汁(なめこ、葱)  牛乳、メープルトースト	26 豆乳、せんべい あんかけ焼きそば キャベツのツナサラダ バナナ わかめスープ  牛乳、もちもちパン	27 牛乳、ビスケット 炊き込みご飯 ウインナー おぐらの昆布和え いちご 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)  牛乳、ペンネソテー	28 <b>小運動会</b> 豆乳、クラッカー 食パン(ジャム) コーンクリームシチュー レーズンサラダ メロン 小魚  麦茶、いなりご飯、スルメ	29 牛乳、ポーロ ご飯 魚の香味揚げ ブロッコリーの梅マヨネーズ和え ミニトマト オレンジ 味噌けんちん汁  牛乳、コーンフレーク、いちご	30 牛乳、クッキー ドライカレー カラフルサラダ いちご ホタテのミルクスープ  麦茶、青のリビスケット	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。