



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・ポンカン	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・ポンカン	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・ポンカン	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・ポンカン	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】皿うどん	【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・ポンカン	25 ポトフ・焼き魚・スパゲティーサラダ・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・ポンカン	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。

保育所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過ごすことに、不安や緊張を覚えていると思います。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。