

# 〈給食室より〉

うらかな春の日差しの下、沢山のお友だちをお迎えして新年度がスタートです。

新入園児のお子様は環境が変わり、給食に慣れるのに時間がかかると思います。今月の献立は、早く園生活に慣れて頂けるように、食べやすく、食べ慣れた献立やお子様が喜ぶようなおやつなどを中心に考えています。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立は仕入れの状況により、異なる場合がございます。</li> <li>・*はおやつになります。</li> </ul>	<b>1日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶたどん</li> <li>・のっぺいじる</li> </ul> <p>*おかし *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・さかなのにも</li> <li>・おすいもの</li> </ul>	<b>2日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・にこみハンバーグ</li> <li>・にんじんのグラッセ</li> <li>・はんぺんのみそしる</li> </ul> <p>*チーズ *フルーツ *ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<b>3日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎごはん、ふりかけ</li> <li>・マカロニのケチャップあえ</li> <li>・こふきいも</li> <li>・せんぎりやさいのスープ</li> </ul> <p>*たこやき *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・スープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>4日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・とりのマーメレードやき</li> <li>・はるさめのすのもの</li> <li>・なっとうじる</li> <li>・フルーツ</li> </ul> <p>*ぶどうゼリー *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>5日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらのちゃんめん</li> <li>・あえもの</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にこみうどん</li> </ul>
<b>7日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さけのしおやき</li> <li>・きゅうりとわかめのすみそあえ</li> <li>・はるやさいのスープ</li> </ul> <p>*にくまん *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・さかなのにも</li> <li>・スープ</li> </ul>	<b>8日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりごはん</li> <li>・ひじきのにも</li> <li>・ウインナー</li> <li>・さつまいものみそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul> <p>*もちもちケーキ *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>9日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・マーボーとうふ</li> <li>・ブロッコリーのおかかあえ</li> <li>・トマトスープ</li> </ul> <p>*おかし *カルピス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・スープ</li> </ul>	<b>10日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん、ふりかけ</li> <li>・やきにく</li> <li>・ペイクドポテト</li> <li>・かきたまみそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul> <p>*コーンフレーク *ぎゅうにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>11日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・からあげ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ふのみそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul> <p>*ちんすこう *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>12日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろどん</li> <li>・スープ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぞうすい</li> <li>・スープ</li> </ul>
<b>14日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なっぺごはん</li> <li>・こうやどうふのたまごとじ</li> <li>・シューマイ</li> <li>・かぼちゃのみそしる</li> </ul> <p>*ピーマン *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<b>15日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ホイコーロー</li> <li>・きゅうりのちゅうかつげ</li> <li>・わかたけじる・フルーツ</li> </ul> <p>*クリームたいやき *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・スープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>16日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん、ふりかけ</li> <li>・エビフライ</li> <li>・ナムル</li> <li>・あつあげのみそしる</li> </ul> <p>*キラキラポンチ *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・さかなのにも</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<b>17日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・やさいきんぴら</li> <li>・たまごやき</li> <li>・いしかりじる</li> </ul> <p>*ヨーグルト *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<b>18日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎごはん</li> <li>・ひきにくカレー</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul> <p>*パン *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>19日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぎゅうどん</li> <li>・おすいもの</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぞうすい</li> <li>・おすいもの</li> </ul>
<b>21日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん、ふりかけ</li> <li>・ぶたにくのちゅうかいため</li> <li>・やみつききゅうり</li> <li>・たけのこのみそしる</li> </ul> <p>*ミルクデザート *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<b>22日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばのみそに</li> <li>・わかめとちくわのすのもの</li> <li>・ぶたじる・フルーツ</li> </ul> <p>*やさいもち *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・さかなのにも</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<b>23日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・いろどりサラダ</li> <li>・さつまいものシチュー</li> <li>・フルーツ</li> </ul> <p>*ピラフ *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・スープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>24日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・きりぼしだいこんのにも</li> <li>・ナゲット</li> <li>・なすのみそしる</li> </ul> <p>*いそポテト *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<b>25日</b> <p>おたんじょうかい (にゅうえん・しんきゅうおめでとらんチ)</p> <p>*プリン *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・さかなのにも</li> <li>・おすいもの</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>26日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・てりやきどん</li> <li>・みそしる</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぞうすい</li> <li>・みそしる</li> </ul>
<b>28日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さけのムニエル</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul> <p>*フレンチトースト *ミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・さかなのにも</li> <li>・スープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<b>29日</b> <p>しょうわ 昭和の日</p>	<b>30日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきごはん</li> <li>・かぼちゃのそぼろに</li> <li>・ピーマンのおかかあえ</li> <li>・あおなのみそしる</li> </ul> <p>*なっとういりおこのみやき *おちゃ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・にもの</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<p>★おたんじょうかいメニュー★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たいとたけのこのたきこみごはん</li> <li>・コロッケ</li> <li>・はるさめサラダ</li> <li>・ブロッコリーのおかかあえ</li> <li>・とうふのおすいもの</li> <li>・フルーツ</li> </ul>		

## 給食年間目標

- ・栄養のバランスに配慮し、薄味、手作りの献立を心掛けます。
- ・旬の食材を使用し、だしは天然ものを使用します。
- ・食物繊維やビタミン強化のため週1回又は、2回麦を入れたごはんをいただきます。

## ご家庭へのお願い

- ・パンの日、お誕生会の日はお茶碗はいりません。
- ・カレー、シチューの日もお茶碗はいりませんが、スプーンを忘れないようにしてください。
- ・お子様の1日の活動源は朝食です。かならず、朝食を食べてから登園しましょう。

## 朝ご飯を食べて元気に登園しよう

元気に1日を過ごすために、朝ご飯は特に重要です。朝ご飯を食べることで、脳やからだが目覚め、活動できるようになり、朝の排便を促す作用もあります。朝は食が進まないという場合は、ひと口で食べることでおにぎりやパンまた、卵をいれた雑炊にするなど、食べやすくなる工夫をするといいですね!!

