

日	曜	主 食	副 食	お や つ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き					
					10 時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える			
1	15	火	十穀米	ミートローフ レタス 小松菜と豆腐の清汁	チーズトースト 飲むヨーグルト	牛 乳 きよみ	✿	牛ミンチ・豚ミンチ・卵 豆腐・飲むヨーグルト・チーズ	十穀米・食パン	人参・玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・レタス		
2	16	水	麦ごはん	魚のみそ煮 中華風精進炒め	りんご クッキー スキムミルク 昆布	牛 乳 バナナ	野菜スープ	白身魚・油揚げ・米みそ スキムミルク・昆布	麦ごはん・ごま油・すりごま じゃが芋・しらたき・クッキー	人参・玉ねぎ・れんこん・生姜・しめじ ほうれん草・パセリ・コーン缶・りんご		
3	24	木	十穀米	えびフライ ブロッコリー トマトスープ	白桃ゼリー 豆乳 3日:ひなあられ 24日:せんべい	牛 乳 いちご	✿	えび・卵・豚肉 豆乳	十穀米・食パン マヨネーズ・あられ	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・トマト缶 ブロッコリー・パセリ・セロリー・白桃缶		
4		金	🍩	からあげトッピングカレーライス トマトとわかめのサラダ	いちごのショートケーキ 牛乳	牛 乳 チーズ	✿	鶏肉・牛肉・わかめ 牛乳	ごはん・ごま油・じゃが芋 ショートケーキ	人参・玉ねぎ・トマト・きゅうり コーン缶・いちご		
5	19	土	🍩	肉うどん バナナ	パン 牛乳	牛 乳 チーズ	✿	牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・青葱・バナナ		
7	29	月 火	十穀米	ひじき団子のスープ 菜の花和え	おからスコーン スキムミルク いりこ	牛 乳 いちご	✿	豚ミンチ・卵・ひじき・おから スキムミルク・いりこ	十穀米・じゃが芋 ごま油・すりごま・バター	人参・生姜・青葱・ブロッコリー ほうれん草・コーン缶		
8	22	火	麦ごはん	カレームニエル 人参のグラッセ にら玉みそ汁	マカロニのきな粉和え スキムミルク 昆布	牛 乳 オレンジ	✿	白身魚・卵・米みそ きな粉・スキムミルク・昆布	麦ごはん・マーガリン バター・マカロニ	人参・玉ねぎ・にら・えのき		
9	23	水	十穀米	やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	けんちんうどん	牛 乳 りんご	清汁	牛肉・豚肉・ツナ缶 米みそ・油揚げ	十穀米・うどん・山芋 里芋・白玉麩	人参・ごぼう・青葱・スナップえんどう キャベツ・もやし・きゅうり・大根		
11	25	金	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 清汁	大学いも 飲むヨーグルト	牛 乳 バナナ	✿	豚ミンチ・わかめ・高野豆腐 かまぼこ・飲むヨーグルト	麦ごはん・ごま油 黒ごま・さつまいも	人参・玉ねぎ・干し椎茸・生姜 さやいんげん・えのき		
12	26	土	🍩	シーフードスパゲッティ オレンジ	パン 牛乳	牛 乳 チーズ	✿	えび・ツナ缶・粉チーズ 牛乳	スパゲッティ・パン	人参・玉ねぎ・ピーマン オレンジ		
14	28	月	麦ごはん	大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	お好み焼き	牛 乳 バナナ	✿	鶏肉・豚肉・わかめ・大豆 卵・米みそ・青のり・野菜昆布	麦ごはん・じゃが芋	人参・キャベツ・ごぼう・さやいんげん 生姜・もやし・大根・青葱		
17	31	木	十穀米	鶏のマリネ焼き ソテー キャロットスープ	米粉の黒糖蒸しパン スキムミルク 昆布	牛 乳 いちご	✿	鶏肉・ベーコン・スキムミルク 豆乳・昆布	十穀米・バター	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 生姜・パセリ		
18	30	金 水	麦ごはん	魚の南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ	レーズンクッキー スキムミルク いりこ	牛 乳 りんご	✿	白身魚・鶏肉・卵 豆乳・スキムミルク・いりこ	麦ごはん・マーガリン	人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・サラダ菜 ほうれん草・コーン缶・干し椎茸・干しぶどう		
行 事	4日(金)お別れ会(ゆり組リクエスト献立)				10日(木)誕生会	10時	チーズ 牛乳	昼食	わかめごはん♪くまちゃんハンバーグ 春雨の酢の物♪きのこスープ♪いちご	3時	マドレーヌ 豆乳♪昆布	19日(土)卒園式

(給食だより) 食事のマナー

食事は楽しい時間ですが、みんなが気持ちよく
楽しく食事をするためには、マナーも大切です。
子どもと一緒に食卓を囲む中で、大人がマナーの
お手本を見せてあげましょう。子どもは注意されてばかりいると
食事が楽しくなくなってしまいます。
「いけない」ことはきちんと伝え、上手にできた時には
たくさんほめてあげましょう。

できていますか？食事のマナー

- ★食事前に手を洗う。
- ★落ち着いて姿勢よく座って食べる。
- ★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ★残さずに食べる。食べ物を大切にします。
- ★一緒に食べる人のことを思いやる。

正しい姿勢とは・・・

- ★テーブルに向って真っすぐ座る。
- ★胸とへその間にテーブルがくる高さで、
テーブルとの間はこぶし1つ分開ける。
- ★イスに深く腰掛け、腰骨をたてる。
- ★足裏をしっかりと地面につける。

ご参考にどうぞ♪

【やまいもと牛肉の炒め煮】4人分

- 〈材料〉
- ・牛肉…100g
 - ・山芋…180g
 - ・スナップえんどう…80g
 - ・食物油…5g
 - ・食塩…1g
 - ・砂糖…3g
 - ・清酒…2g
 - ・濃口醤油…6g
 - ・水…12g

- 〈下処理〉
- ☆山芋…皮をむき5mmのいちよう切り
 - ☆えんどう…へたとすじを取り、茹でる

- 〈作り方〉
- ①食物油で牛肉を炒め、食塩をふる
 - ②山芋を加えて炒め、砂糖、清酒、
濃口醤油、水で調味し、煮る
 - ③スナップえんどうを入れて火を通す

