

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	金	麦ごはん	牛肉とフライドポテトのソテー トマト ココロ野菜の清汁	いちご クラッカー スキムミルク いりこ	牛乳 バナナ		牛肉・豆腐 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・じゃが芋 クラッカー	人参・小松菜・大根 さやいんげん・トマト いちご
2	土	*	五目うどん りんご	パン 牛乳	牛乳 チーズ		鶏肉・かまぼこ 牛乳	うどん・パン	人参・ほうれん草 干し椎茸・りんご
4	月	十穀米	魚の照り焼き レタス かぼちゃのみそ汁	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・米みそ・きな粉 スキムミルク・昆布	十穀米・マカロニ	人参・玉ねぎ・かぼちゃ 生姜・レタス・青葱
5	火	麦ごはん	麻婆豆腐 切干大根の和え物	ふかしいも スキムミルク いりこ	牛乳 いちご	清汁	豚ミンチ・豆腐・米みそ ツナ缶 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・白玉麩 ごま油・さつまいも	人参・青葱・えのき・生姜 にんにく・きゅうり・切干大根
6	水	十穀米	肉じゃが 白菜のみそ汁	りんごゼリー あられ 豆乳 昆布	牛乳 バナナ		牛肉・厚揚げ・わかめ 米みそ 豆乳・昆布	十穀米・じゃが芋 あられ	人参・玉ねぎ・白菜・えのき グリーンピース・青葱・りんご
7	木	麦ごはん	魚のパン粉焼き サラダ菜 野菜スープ	おからマフィン スキムミルク いりこ	牛乳 オレンジ		白身魚・卵・豚肉・おから 粉チーズ スキムミルク・いりこ	麦ごはん・じゃが芋 バター	人参・玉ねぎ・キャベツ セロリー・パセリ・サラダ菜
8	金	十穀米	からあげ レタス チンゲン菜のスープ	ジャムサンド 飲むヨーグルト	牛乳 りんご		鶏肉 飲むヨーグルト	十穀米・食パン いちごジャム	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 生姜・レタス・コーン缶
9	土	*	スパゲッティミートソース バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛ミンチ・豚ミンチ 粉チーズ・牛乳	スパゲティ・マーガリン パン	人参・玉ねぎ・ピーマン バナナ
11	月	麦ごはん	カレーシチュー 春キャベツの和え物	焼うどん	牛乳 オレンジ		牛肉・豚肉 かまぼこ	麦ごはん・うどん すりごま・ごま油 じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・もやし・青葱 生姜・アスパラ
12	火	十穀米	魚の塩焼き ほうれん草と卵の炒め物	バナナ ビスケット スキムミルク 昆布	牛乳 りんご	みそ汁	白身魚・わかめ・米みそ 卵・ハム スキムミルク・昆布	十穀米・ビスケット	人参・玉ねぎ・ほうれん草 大根・バナナ
13	水	麦ごはん	ピーマンと豚肉のソース炒め トマト 清汁	人参カップケーキ スキムミルク いりこ	牛乳 いちご		豚肉・卵・わかめ 牛乳 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・バター	人参・玉ねぎ・ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン トマト・しめじ・えのき・干しぶどう
14	木	十穀米	ハンバーグ ゆでいんげん キャベツとコーンの豆乳スープ	フルーツヨーグルト	牛乳 オレンジ		牛ミンチ・豚ミンチ 卵・牛乳・豆乳 ヨーグルト	十穀米	人参・玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・パセリ・コーン缶 みかん缶・もも缶・パイン缶
30	土	*	ちゃんぽん いちご	パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ・牛乳	ちゃんぽん麺 パン ごま油・さつまいも	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・干し椎茸 生姜・青葱・いちご

誕生会

行事

21	木	かやく ごはん	白身フライ サラダ菜 若竹汁 いちご	チーズクッキー スキムミルク いりこ	チーズ		2 21	土 木	入園式 誕生会
----	---	------------	--------------------------	--------------------------	-----	--	---------	--------	------------

(給食日より)

ご入園、ご進級おめでとうございます。

今年度も、子どもたちが給食を楽しんで食べることができるよう、職員みんなで関わっていきます。食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは保育士や栄養士に気軽にご相談下さい。

今回は、朝食の役割についてお伝えします。

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

- ◎体温を上げる→朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。
- ◎脳の働きを活発にする→脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで思考や集中力が高まります。
- ◎便が出やすくなる→朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動き出し、便が出やすくなります。

〈子どもにおすすめの朝ごはん(例)〉

◎和食メニュー

おにぎり・みそ汁・果物 など



手に持って食べやすいおにぎりがおすすめ。わかめや鮭フレークなどを混ぜ込むと、手軽で、栄養価もアップしますよ！

◎洋食メニュー

パン・野菜スープ・フルーツヨーグルト など



バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましょう。スライスチーズ、ハム、卵などお好みの具材をはさむと栄養価もアップしておすすめです！

保護者のみなさんも、毎日朝ごはんを食べていますか？  
朝の時間は忙しいですが、何か少しでも食べるようにしましょう。  
家族みんなが元気に過ごせるように、親も子も生活リズムを見直してみよう。

