

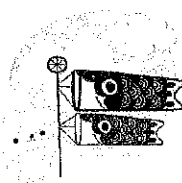


			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
1	木	中華丼・春雨サラダ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・きゅうり・長ねぎ・もやし・果物	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
2	金	肉じゃが・ひじきサラダ・うち豆のみそ汁・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・うち豆・みそ	玉ねぎ・人参・絹さや・ほうれん草・コーン・しめじ・果物	油・砂糖・マヨドレ・じゃがいも・しらたき	しょうゆ・みりん・だし汁	なめしごはん
7	水	サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・動物ゼリー	サバ・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・もやし・コーン・ほうれん草・絹さや・フルーツ果汁	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩・だし汁	ごはん
8	木	豚肉の甘辛煮・大根サラダ・みそ汁・果物	豚肉・ツナ缶・巻麩・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・大根・小松菜・人参・えのき・チンゲン菜・果物	しらたき・砂糖・油・いりごま・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁	ごはん
9	金	カレーライス・切干大根のツナの和え物・牛乳・果物	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・ごま油・じゃがいも	カレールウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん
12	月	千草焼き・和風サラダ・なめこ汁・果物	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・かつお節・油揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・ほうれん草・もやし・コーン・なめこ・果物	油・砂糖	塩・しょうゆ・酢・だし汁	枝豆ごはん
13	火	【食育の日】 鶏肉のかんきつ風味焼き・スナッフえんどうと春キャベツのサラダ・コンソメスープ・果物	鶏肉・ツナ缶・ウインナー	マーメレード・スナッフえんどう・キャベツ・人参・大根・小松菜・果物	オレンジジュース・油・マヨドレ	しょうゆ・酒・酢・塩・コンソメ	ごはん
14	水	ちゃんぽん麺・ふかし野菜・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・小松菜・干しいたけ・コーン・果物	油・ごま油・片栗粉・マヨドレ・じゃがいも・さつまいも	中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
15	木	【本社弁当】 鶏の照り焼き・春巻き・スパゲッティ・おひたし・動物ゼリー	鶏もも肉・豚肉	たけのこ・もやし・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・人参・フルーツ果汁	砂糖・スパゲッティ・春雨・小麦粉・油	しょうゆ・みりん・酒	わかめごはん
16	金	赤魚の塩麹焼き・白和え・さつまいものみそ汁・果物	赤魚・塩麹・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・長ねぎ・果物	すりごま・砂糖・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
19	月	ローストチキン・中華サラダ・春雨中華スープ・果物	鶏もも肉・ロースハム・豆腐	玉ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・小松菜・果物	ごま油・砂糖・いりごま・春雨	みりん・しょうゆ・酢・塩・中華だし	ごはん
20	火	ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜のスープ・果物	豚ひき肉・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	砂糖・いりごま・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
21	水	【午前保育】 五目うどん・カラフルサラダ・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいたけ・ブロッコリー・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	みりん・塩・しょうゆ・だし汁	うどん
22	木	【本社弁当】 オムレツ・白身フライ・やきそば・和え物・動物ゼリー	鶏卵・タラ	キャベツ・人参・ほうれん草・フルーツ果汁	油・パン粉・小麦粉・油・やきそば麺・砂糖	塩・しょうゆ・ソース	なめしごはん
23	金	親子丼・切干大根のごまサラダ・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・わかめ・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・切干大根・きゅうり・もやし・コーン・しめじ・果物	砂糖・油・すりごま・マヨドレ	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
26	月	ちくわのカレー揚げ・三色おひたし・厚揚げのみそ汁・果物	ちくわ・厚揚げ・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・長ねぎ・絹さや・果物	カレー粉・小麦粉・油	しょうゆ・だし汁	ごはん
27	火	ポークチャップ・野菜のごまがらめ・コンソメスープ・果物	豚肉・ウインナー	玉ねぎ・キャベツ・人参・マッシュルーム・きゅうり・コーン・小松菜・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま	ソース・ケチャップ・塩・しょうゆ・コンソメ	ごはん
28	水	【5月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
29	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
30	金	サバの照り焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁・果物	サバ・ツナ缶・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・果物	マヨドレ	みりん・酒・しょうゆ・だし汁	ごはん

- * 献立内容を変更する場合があります。
- * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
- * メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和7年度

給食だより



❀【早寝・早起き・朝ご飯】とても大切❀

入園・進級から1か月がたち、子どもたちも生活に慣れてきた頃ではないでしょうか？
子どもたちが健やかに成長していくためには適度な運動・バランスのとれた食事・十分な休養・睡眠がとても大切になります。
早寝・早起きをして朝ご飯をしっかり食べることによって成長に必要なエネルギーや栄養を補給することだけではなく、生涯にわたり元気に生活を送るために大切です。

■早寝 【毎日決まった時間に寝ましょう】

子どもの就寝時間を決めて、その時間に合わせて生活するようにしましょう。
早く寝ることができるように昼間しっかり体を動かすことが大切です。
夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると生活リズムが崩れる原因になります。

■早起き 【朝食の30分前に起きましょう】

起きてすぐはお腹が空きません。太陽の光を浴び身支度をし、体を動かすことでお腹が空いて朝ご飯を美味しく食べることができます。

■朝ご飯 【ゆっくり、しっかり食べましょう】

朝ご飯を食べることで寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気・パワーがみなぎり体を動かすことができます。
また、脳のエネルギー源にであるブドウ糖が補われ集中力が増します。

食育の日

【スナッフえんどうと春キャベツのサラダ】

今月の食育の日は【スナッフえんどうと春キャベツのサラダ】です。

スナッフえんどうは比較的新しい野菜でさやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘味と一緒に味わうことができます

筋を取り茹でてそのまま食べても美味しいですが、マヨネーズとの相性も良いです。
また、油でサッと炒めてもおいしいです！

