

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
5日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	御飯 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ) オレンジ	軟飯 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁 木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ じゃが芋の煮物 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖 小松菜のあえもの こまつな、にんじん、しょうゆ 豆腐みそ汁 木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 クリームパン		
6日 木	午前 牛乳 せんべい		
	御飯 チキンカレー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールー、ウスターソース、牛乳 アスパラとツナのサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ツナ水煮缶、酢、砂糖、しょうゆ、油 バナナ	軟飯 野菜のシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 アスパラとツナのサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ	おかゆ 野菜のシチュー じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 アスパラとツナのサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ
	午後 牛乳 あられせんべい		
7日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	御飯 鮭のフライ さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 みそ汁(大根、はくさい) だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭のソテー さけ、食塩、油 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 みそ汁(大根、はくさい) だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭のソテー さけ、食塩、油 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 みそ汁(大根、はくさい) だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 半けんぴ		
10日 月	午前 牛乳 せんべい		
	御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 春雨ときゅうりの酢の物 はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素 いちご	軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 野菜の和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、水、食塩	おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 野菜の和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、水、食塩
	午後 牛乳 黒糖蒸しパン		
11日 火	午前 牛乳 せんべい		
	ロールパン 五目焼きそば 豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼 ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー、すりごま、しょうゆ わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素 バナナ	ロールパン 五目焼きそば 豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、食塩、焼きそばめん ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー、すりごま、しょうゆ わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩	野菜ミルク粥 米、牛乳、キャベツ、にんじん、食塩 ゆでブロッコリー
	午後 牛乳 おにぎり(じゃこおかか)		
12日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	御飯 さわらの揚げ煮 さわら、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、砂糖 ほうれん草のナムル ほうれんそう、もやし、にんじん、すりごま、食塩、ごま油 みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 さわらの煮物 さわら、砂糖、しょうゆ ほうれん草のナムル ほうれんそう、もやし、にんじん みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ さわらの煮物 さわら、砂糖、しょうゆ ほうれん草のナムル ほうれんそう、にんじん、しょうゆ みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ		
13日 木	午前 牛乳 せんべい		
	御飯 豚肉のごま焼き 豚肉、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、酒 きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖 にら卵スープ にら、にんじん、卵、水、ほんだし、食塩、しょうゆ バナナ	軟飯 豚肉のごま煮 豚肉、すりごま、砂糖、しょうゆ、片栗粉 卵スープ にんじん、卵、水、食塩	たまご粥 米、卵、しょうゆ にんじんの和え物 にんじん、カットわかめ、しょうゆ
	午後 牛乳 ジャムパン		
14日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう ブロッコリーのソテー ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、コンソメ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ) オレンジ	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩 ゆでブロッコリー ブロッコリー みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩 ゆでブロッコリー ブロッコリー みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 コーンフレーク(ココア)		
17日 月	午前 牛乳 せんべい		
	御飯 筑前煮 鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし もやしのおひたし もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし オレンジ	軟飯 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、しょうゆ、砂糖 麩のすまし汁 焼ふ、こまつな、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、しょうゆ、砂糖 麩のすまし汁 焼ふ、こまつな、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 ふかし芋じゃが		
18日 火	午前 牛乳 ビスケット		
	中華どんぶり 米、豚肉、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉 きゅうりの漬漬け きゅうり、キャベツ、食塩 かに豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉 バナナ	軟飯 中華あんかけ 豚肉(もも)、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉 豆腐汁 木綿豆腐、キャベツ、水、食塩	おかゆ 野菜のあんかけ はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉 豆腐汁 木綿豆腐、キャベツ、食塩、水
	午後 麦茶 プリン クラッカー		



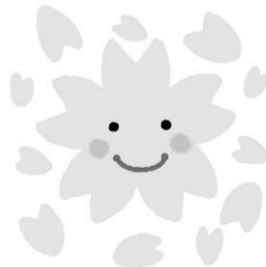
Table with columns for date, meal type (午前, 昼食, 午後), and food items for three age groups: 離乳食12~18, 離乳食9~11, and 離乳食7~8.

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

進級、ご入園おめでとうございます。今年もおいしい給食づくりを心がけていきますので、よろしくお願ひします。

すっかり春になり、緑色が鮮やかな春野菜が出回るようになりました。春野菜の独特の苦みはポリフェノールによるもので、抗酸化作用があります。

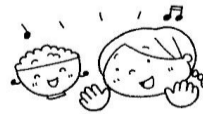


朝ごはんの効果

Four illustrated boxes showing benefits of breakfast: 1. 体や脳のエネルギーになる (Energy for body and brain), 2. 体温が上がる (Body temperature rises), 3. 脳の働きを活発にする (Increases brain activity), 4. 排便を促す (Promotes bowel movement).

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっていても、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近いような工夫をしてみましょう。