

日	離乳食12~18	離乳食9~11
5日 水	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 わかめおにぎり	
6日 木	午前 牛乳 せんべい	
	午後 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) バナナ	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 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
7日 金	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 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、淡色みそ、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜 にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、えのきたけ、水、食塩
10日 月	午前 牛乳 サブレ	
	午後 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 アスパラとツナサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖、しょうゆ、油 オレンジ	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、食塩、牛乳、小麦粉 アスパラとツナサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ
11日 火	午前 ヨーグルト せんべい	
	午後 わかめうどん ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし ちくわ磯辺揚げ ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油 バナナ	煮込みうどん ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、砂糖
12日 水	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 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、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、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、水、米みそ(淡色辛みそ)
13日 木	午前 牛乳 せんべい	
	午後 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 豚肉のごまあんかけ 豚肉、すりごま、砂糖、しょうゆ、片栗粉 にんじん卵スープ にんじん、卵、水、食塩、しょうゆ
14日 金	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 御飯 つくねの甘辛煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん 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 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	軟飯 つくねの甘辛煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖 もやしのおひたし もやし、こまつな、にんじん、しょうゆ 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)
17日 月	午前 牛乳 サブレ	
	午後 御飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが キャベツのおかか和え キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・小松菜) たまねぎ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツのおかか和え キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・小松菜) たまねぎ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)
18日 火	午前 牛乳 ふかし芋じゃが	
	午後 ヨーグルト せんべい	
18日 火	午前 御飯 カレイのカレームニエル かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油 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 バナナ	軟飯 カレイのムニエル かれい、食塩、小麦粉、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 芋けんぴ	

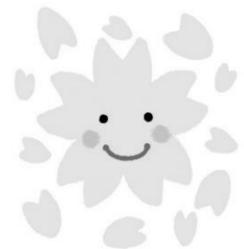


日	離乳食12~18	離乳食9~11
19日 水	午前 牛乳 ビスケット 三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ 白菜の煮浸し はくさい、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、水、ほんだし みそ汁(なめこ、わかめ) なめこ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	三食おじや 米、鶏ひき肉、卵、ほうれんそう、しょうゆ 白菜の煮浸し はくさい、にんじん、しょうゆ みそ汁(なめこ、わかめ) なめこ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 フライドポテト	
20日 木	午前 牛乳 せんべい 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、板こんにゃく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし 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 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし いちご	軟飯 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、しょうゆ、砂糖 ブロッコリーのあえもの ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 ラスク	
21日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 キャベツとほうれんそうの磯和え キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり みそ汁(もやし、小松菜) もやし、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、片栗粉 キャベツとほうれんそうの磯和え キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、焼きのり みそ汁(もやし、小松菜) もやし、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 せんべい	
24日 月	午前 牛乳 サブレ 御飯 メンチカツ メンチカツ 切干大根の洋風煮 ベーコン、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、油 スープ(キャベツ・にんじん) キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 オレンジ	卵おじや 米、卵、しょうゆ 野菜の洋風煮 にんじん、たまねぎ、コーン缶、ケチャップ、しょうゆ スープ(キャベツ・にんじん) キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 ホットケーキ	
25日 火	午前 ヨーグルト せんべい タンメン 生中華めん、豚肉、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油 揚げシュウマイ しゅうまい、小麦粉、卵、油 バナナ	軟飯 野菜の中華煮 豚肉、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 ツナピラフ	
26日 水	午前 牛乳 ビスケット 御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩 オレンジ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、牛乳、ケチャップ、砂糖 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、にんじん、しょうゆ、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、水、食塩
	午後 麦茶 牛乳ゼリー せんべい	
27日 木	午前 牛乳 せんべい 親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし みそ汁(大根、わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	親子丼 米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 みそ汁(大根、わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 ジョア あられせんべい	
28日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯 さけの塩焼き さけ、食塩 キャベツの胡麻ネーズ和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ すまし汁(もやし・にら) もやし、にら、油揚げ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし オレンジ	軟飯 さけの塩焼き さけ、食塩 キャベツのごまあえ キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ すまし汁(もやし) もやし、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 野菜かりんとう	

*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。苦みは苦手な子どもも多いですが、食べる経験を積むなかでおいしさに気づいていく味でもあるので、少しずつ味わう機会を作れるといいですね。今年度もいろいろな食材や料理に挑戦してほしいと思います。



..... 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

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、体や脳が目覚めます。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、胃に食べ物が送り込まれ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ますが、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。