

日	離乳食12~18	離乳食9~11
5日	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 わかめおにぎり	
6日	午前 牛乳 せんべい	
	午後 おにぎり	
7日	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 おにぎり	
10日	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 おにぎり	
11日	午前 牛乳 せんべい	
	午後 おにぎり	
12日	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 おにぎり	
13日	午前 牛乳 せんべい	
	午後 おにぎり	
14日	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 おにぎり	
17日	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 おにぎり	
18日	午前 牛乳 せんべい	
	午後 おにぎり	



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。