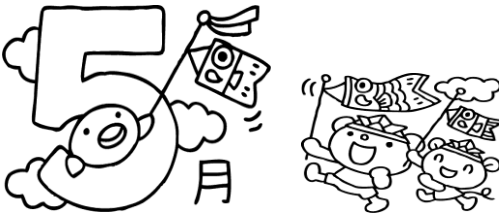

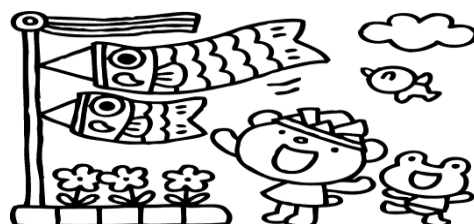


今月の目標

きちんとあいさつ『いただきます』『ごちそうさま』

月	火	水	木	金	土	給食だより
		1 牛乳、クラッカー ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 いんげんの胡麻和え バナナ 小魚 牛乳、醤油おにぎり、スルメ	2 豆乳、小魚せんべい ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミニトマト オレンジ 味噌汁(キャベツ、生揚げ) 牛乳、ジャムトースト	3 憲法記念日	4 みどりの日	【端午の節句】 端午の節句は、五節句の一つで男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりをたてて、武士人形を飾り、ちまきや柏餅などを食べて祝います。 
6 こどもの日 振替休日	7 豆乳、塩せんべい 和風きのこスパゲティ 水菜とじゃこのサラダ いちご チキンスープ 牛乳、ホットケーキ	8 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 青梗菜の彩り和え ミニトマト オレンジ とん汁風味噌汁 牛乳、焼きビーフン	9 豆乳、クラッカー 食パン(ジャム) カレー汁 新ごぼうサラダ バナナ 小魚 牛乳、おかか海苔巻き、スルメ	10 牛乳、カルシウムせんべい 豚肉とひじきの炊き込みご飯 ウインナー きゅうりの納豆和え いちご 味噌汁(もやし、舞茸) 牛乳、ごまマヨトースト	11 牛乳、小魚せんべい バターロール 茄子のミートグラタン レタスサラダ バナナ キャベツスープ 牛乳、ココアちんすこう	【こいのぼり】 急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね、たくましく元気に育てとの願いが込められています。 
13 牛乳、塩せんべい ご飯 魚のパン粉焼き 小松菜と竹輪の和え物 ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁 牛乳、米粉クッキー	14 豆乳、クラッカー バターロール 鶏のメープル照り焼き フレンチサラダ バナナ ポテトスープ 牛乳、わかめおにぎり、スルメ	15 牛乳、小魚せんべい プルコギ丼 青梗菜の和え物 いちご 味噌汁(白菜、油揚げ) 牛乳、にゅうめん	16 豆乳、クッキー 焼きうどん ブロッコリーのフレーク和え バナナ 豆腐と三つ葉のかき玉汁 牛乳、キャロットサンド	17 牛乳、ビスケット 親子遠足	18 牛乳、カルシウムせんべい 和風カレーライス 海藻サラダ いちご 豆乳スープ 牛乳、パナママフィン	【菖蒲湯】 菖蒲の葉は、邪気や災難よけの薬草で菖蒲と勝負をかけ、立身出世の願いが込められています。 【柏餅】 柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるよとの願いが込められています。 
20 牛乳、カルシウムせんべい ポークライス アスパラサラダ オレンジ オニオンスープ 牛乳、長ネギのお好み焼き	21 豆乳、クッキー 肉あんかけうどん 揚げボール煮 ほうれん草のお浸し バナナ 小魚 牛乳、いなりご飯、スルメ	22 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 野菜のうま煮 もやしときゅうりの酢の物 いちご 味噌汁(なめこ、わけぎ) 牛乳、磯うどん	23 豆乳、クラッカー バターロール ハンバーグ かぼちゃサラダ ミニトマト メロン ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	24 牛乳、塩せんべい ご飯 魚の竜田揚げ 人参の土佐煮 きゅうり漬け オレンジ 五目味噌汁 牛乳、ゼリー、ビスケット	25 牛乳、小魚せんべい 肉味噌ご飯 豆苗の和え物 いちご 澄まし汁(はんぺん、三つ葉) 牛乳、フルーツパン	【ちまき】 ちまきを毒へびにみたてて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の靈いを除くという意味があります。 
27 牛乳、塩せんべい ご飯 魚の塩麹焼き 小松菜と油揚げの和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(茄子、えのき) 飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	28 豆乳、クラッカー ハヤシライス 大根サラダ いちご 小魚 牛乳、青のリビスケット	29 牛乳、カルシウムせんべい イタリアン焼きそば 青梗菜の洋風サラダ メロン オイスタースープ 牛乳、味噌蒸しパン	30 豆乳、ビスケット ふりかけご飯 和風卵焼き きんぴら蓮根 いちご 味噌汁(ほうれん草、玉葱) 牛乳、マカロニソテー	31 牛乳、小魚せんべい バターロール 鶏のから揚げ レタスのレモンサラダ バナナ かぶのミルクスープ 麦茶、菜飯ご飯、スルメ		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー586kcal タンパク質22.8g 3歳未満児/エネルギー498kcal タンパク質19.4g