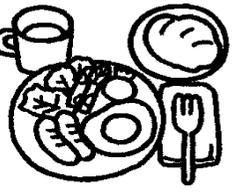
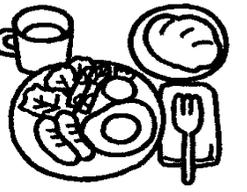


月	火	水	木	金	土	給食だより
	1 牛乳、クラッカー 醤油ラーメン 竹輪ときゅうりのサラダ パナナ 小魚	2 牛乳、クッキー たけのこご飯 ウインナー ほうれん草の白和え いちご 豚肉とエリンギの味噌汁	3 牛乳、小魚せんべい バターロール ミートローフ グリーンサラダ パナナ マカロニスープ	4 牛乳、ビスケット ご飯 魚の味噌焼き ブロccoliの塩昆布和え ミニトマト オレンジ のっぺい汁	5 牛乳、カルシウムせんべい 紅白うどん がんもの含め煮 カリフラワーのゆかり和え いちご 小魚 	<p>新しい年度が始まります</p> <p>ご入園・ご進級おめでとう ございます。子どもたちは、新しく始まる園での生活に、胸をときめかせていることでしょう。また、環境が変わるこの時期は体調を崩しやすくなります。そこで、子どもの健康的な生活習慣づくりに欠かせないキーワードは「早寝早起き朝ごはん」。このキーワードで生活リズムを整え、元気に登園できるよう、ぜひご家庭でもはじめてみてください。</p> 
	牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ	牛乳、りんごの包み焼き	牛乳、すいとん汁	牛乳、キャロットケーキ	牛乳、クラッカーサンド	
7 牛乳、ビスケット 入園祝い五目寿司 菜の花の胡麻和え いちご 若竹汁(筍、わかめ)	8 牛乳、カルシウムせんべい 焼きそば パンパンジーサラダ パナナ ハンペンスープ	9 牛乳、クッキー ご飯 煮魚 野菜と蓮根の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(かぶ、しめじ)	10 牛乳、塩せんべい バターロール 鶏のパン粉焼き キャロットサラダ パナナ ほうれん草のミルクスープ	11 牛乳、クラッカー カレーライス 小松菜の洋風サラダ いちご 小魚	12 牛乳、小魚せんべい 豆腐のそぼろ煮 人参と豆苗の和え物 オレンジ 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)	<p>ご入園・ご進級おめでとう ございます。子どもたちは、新しく始まる園での生活に、胸をときめかせていることでしょう。また、環境が変わるこの時期は体調を崩しやすくなります。そこで、子どもの健康的な生活習慣づくりに欠かせないキーワードは「早寝早起き朝ごはん」。このキーワードで生活リズムを整え、元気に登園できるよう、ぜひご家庭でもはじめてみてください。</p>
牛乳、ゼリーパフェ	牛乳、菜飯ご飯、スルメ	牛乳、ジャムサンド	麦茶、マカロニソテー	牛乳、お麩ラスク	牛乳、もちもちパン	
14 牛乳、クラッカー ご飯 魚のネギ塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(青梗菜、卵)	15 牛乳、小魚せんべい スパゲティナポリタン 春キャベツのサラダ パナナ コーンスープ	16 牛乳、クッキー ご飯 鶏のつくね焼き 野菜の彩り和え いちご けんちん汁	17 牛乳、塩せんべい 食パン(ジャム) ホワイトシチュー ブロccoliとトマトのサラダ パナナ 小魚	18 牛乳、カルシウムせんべい 豚肉丼 白菜のおかか和え いちご 味噌汁(大根、油揚げ)	19 牛乳、ビスケット 和風チャーハン ほうれん草の中華和え オレンジ わかめスープ	<p>朝食の習慣化</p> <p>朝食は、朝起きて体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。どんなに忙しくても、あまり食欲がなくても、毎朝食べ物を口にする習慣をつけることが大切です。少しずつでもいいので、できるところからはじめましょう！！</p> 
牛乳、バナナクッキー	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、もやしうどん	麦茶、高野豆腐のそぼろご飯 スルメ	牛乳、青のリトースト	牛乳、ぶくぶくせんべい	
21 牛乳、塩せんべい ご飯 魚のみぞれ焼き ブロccoliの海苔あえ ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、生揚げ)	22 牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) ゆで豚の甘味噌和え ごぼうサラダ いちご ポトフスープ	23 牛乳、小魚せんべい 五目うどん 揚げボール煮 きゅうり漬け パナナ 小魚	24 牛乳、クラッカー アンパンマンライス 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜のサラダ いちご オニオンスープ	25 牛乳、ビスケット ご飯 新じゃがの炒め煮 もやしの酢の物 オレンジ なめこの味噌汁	26 牛乳、クッキー トマトソーススパゲティ カラフルサラダ パナナ 豆乳味噌スープ	<p>誕生会</p> 
牛乳、にゅうめん	牛乳、胡麻ひじきおにぎり、スルメ	牛乳、ピザパン	牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、ココアクッキー	牛乳、醤油焼きおにぎり	
28 牛乳、クラッカー 麻婆豆腐丼 春雨サラダ オレンジ ワンタンスープ	29 昭和の日	30 牛乳、小魚せんべい ふりかけご飯 豚肉と野菜のうま煮 きゅうりの酢の物 いちご 味噌汁(お麩、玉葱)				<p>給食だより</p> 
牛乳、芋もち		牛乳、フルーツポンチ、クラッカー				

※ 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559kcal タンパク質22.8g 3歳未満児/エネルギー475kcal タンパク質19.4g