

月	火	水	木	金	土
未満児 牛乳	牛乳・チーズ				
1 肉うどん かぼちゃの南蛮漬け 浅漬け 果物 ゆかりおにぎり チーズ	2 チキンライス こいのぼりハンバーグ かきたまコーンスープ 果物 牛乳 かぶとサンド	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ドライカレー トマトサラダ あさりのしぐれ煮 果物 おやつ
未満児 牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳・果物	
8 ナポリタンスパゲティー 春キャベツとリンゴのサラダ やさいスープ 果物 おかかおにぎり チーズ	9 豆ご飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ けんちん汁 果物 豆乳 ウインナーパイ	10 ご飯 鶏のさっぱり煮 ミルクおから なめこの味噌汁 果物 牛乳 菓子	11 ご飯 豆腐のあんかけ 小松菜の磯和え あさりの味噌汁 果物 お茶 よもぎだんご(クッキング)	12 ご飯 豚肉とタケノコの炒め物 ポテトサラダ 麩のすまし汁 果物 牛乳もち	13 豚丼 新じゃが煮 わかめスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・果物	
15 塩やきそば 胡瓜のごまあえ 実たくさん汁 果物 梅塩昆布おにぎり チーズ	16 麦ご飯 あじの南蛮漬け ひじき煮 えのきの味噌汁 果物 牛乳 菓子	17 ご飯 いりどり ほうれん草納豆和え かき卵汁 果物 牛乳 ミキサーパン	18 ご飯 ポークビーンズ 菜果サラダ 豆腐スープ 果物 牛乳 味噌まんじゅう	19 ご飯 鶏肉の梅焼き パンサンサー かぼちゃの味噌汁 果物 フルーツシリアル ヨーグルト	20 親子遠足
未満児 牛乳	牛乳・ビスケット	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
22 ちゃんぽん 焼きししゃも 小松菜コーン和え 果物 たくあんおにぎり チーズ	23 ご飯 鶏肉のピカタ きんぴらごぼう もやしの味噌汁 果物 牛乳 チーズトースト	24 誕生日会 リクエスト献立	25 ご飯 肉じゃが 切干大根サラダ 白菜の味噌汁 果物 牛乳 菓子	26 ご飯 さわらのごま味噌焼き ひじきマリネ わかめのすまし汁 果物 牛乳 シリアルバー	27 えびピラフ 即席漬け コンソメスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ミニパン	牛乳			
29 和風スパゲティー 蒸しシューマイ ポテトスープ 果物 さけおにぎり チーズ	30 ご飯 蒸し鶏ごまソース 切干大根煮 キャベツの味噌汁 果物 牛乳 菓子	31 ご飯 豆腐たこやき はりはり漬け 小松菜のすまし汁 果物 にんじんゼリー			

* 未満児鉄分強化のため14日麩のすまし汁、30日キャベツの味噌汁に豆乳をいれます。

朝ごはんのパワーはすごい!

朝ご飯を食べるといいことが
いっぱい

体温があがり、
体を元気に動
かせます



脳が目覚め、活
発に働きます

肥満や生活習慣病
を予防します

肥満や生活習慣病
を予防します



旬の食材 グリンピース



グリンピースが一番おいしいのは春から初夏にかけてです。さやつきのものを買って、ゆでたてのほっこりしたグリンピースを味わえるのもこの時期ならではのですね。お子さまと一緒にさやを取るのも楽しいです。

全体が鮮やかな緑色で、さやに丸みと張りがあるものおいしいです。今月、給食でも豆ごはんにして食べてもらおうと思います。

朝ごはんをおいしく食べるために

- ★寝る前は間食をさけましょう
- ★朝ごはんの30分前には起きましょう
- ★夜更かしはせずに早く寝ましょう