

月	火	水	木	金	土
1 牛乳 ピザ風卵焼き 切干大根の 焼きそば風 果物 チョコチップスコーン	2 牛乳 魚の千草焼き ひじきのサラダ レタス トマト もちもち南瓜ケーキ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 牛乳 サンドイッチ 果物 菓子・チーズ
8 牛乳 すき焼き卵 野菜のゆかり和え トマト ココアもち	9 牛乳 新じゃがくんカレー 春雨の酢の物 果物 パセリおにぎり	10 牛乳 豆腐入り ひじきの油炒め 南瓜サラダ かえり炒め トマト ホットケーキ	11 牛乳 魚の香草パン粉焼き 切り昆布の当座煮 スナッPEndウ 果物 和風スパゲッティ	12 牛乳 チリコンカン キャベツの おかか和え 果物 黒糖まんじゅう	13 親子遠足 
15 牛乳 親子焼き アスパラと ツナのサラダ レタス トマト みたらし団子	16 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 青菜のごま和え 果物 ウインナーとチーズの蒸しパン	17 牛乳 魚のきのこソースかけ トマトと胡瓜の スタミナ漬け 果物 お豆腐ブラウニー	18 牛乳 豚肉のマーメイド焼き しめもん 線キャベツ トマト 塩バニラトースト	19 牛乳 スペシャル・ ランチ ゼリー・菓子	20 牛乳 焼きそば 果物 菓子
22 牛乳 凍り豆腐の オランダ煮 小松菜の煮浸し トマト 竹輪の磯辺揚げ	23 牛乳 煮魚 野菜の納豆和え 人参の甘煮 果物 もちもちチーズパン	24 牛乳 炒り卵の ミートソースかけ キャベツの塩昆布和え 果物 小豆と豆腐のスコーン	25 牛乳 レバーの甘辛煮 春雨サラダ 果物 黒糖ラスク	26 牛乳 麻婆豆腐 野菜のナムル ししゃも トマト ココア蒸しパン	27 牛乳 ビビンバ わかめスープ 果物 菓子
29 牛乳 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 レタス トマト ジャムサンド	30 牛乳 炒り豆腐 ツナと キャベツの和え物 果物 ちりめんミルクお焼き	31 牛乳 牛肉のスタミナ炒め 三色酢の物 トマト じゃが丸くん	9時のおやつ(未満児のみ) 献立 3時のおやつ		

予定献立についてのお知らせ
行事・食材の都合などにより献立を変更することがありますのでご了承ください。



食育コーナー

黄色・赤・緑の食品をバランスよく食べよう!

- 食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」(ごはん・パン・麺・芋など)
- 「おもに体をつくるもとになる食品」(肉・魚・卵・豆製品など)
- 「おもに体の調子をととのえる食品」(野菜・きのこ類・果物など)



この3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

園では、毎日の給食とおやつに使う食材をボードに色分けして玄関に展示しています。色分けボードを朝のお集まりの時間に見ながら『この食材は、何色の仲間かな〜?』『何色の仲間だから食べるどうなるかな〜?』とみんなでどんな給食か見えています。

また、実際に食べている給食とおやつも展示しています。水曜日には、りすぐみの給食の量・うさぎぐみの給食の量を交互に玄関に展示していますので、**みんなそろえば 栄養満点!** 覗いてみてください。



正しい姿勢で食事はできるかな?

食事は背筋をまっすぐに伸ばした姿勢でするようにしましょう。

いすのすわりかた

・テーブルとの間はこぶしひとつ分!

・テーブルに向かってまっすぐ座る

・足の裏は地面につける

・椅子に深く腰掛ける

正しい姿勢で食べることで・・・

- ★消化・吸収力アップ!
- ★いい噛み合わせでよく噛んで脳の活性化!
- ★バランスよく筋肉がつきケガをしにくくなります!

レシピ

豚肉のマーメイド焼き

園提供メニュー

作り方

- 材料 (こども4人分)
- | | | | | |
|----------|------|---|----------|-----|
| 豚肉(小間切れ) | 240g | ★ | マーメイドジャム | 28g |
| 玉ねぎ | 40g | | 醤油 | 8g |
| 油 | 4g | | 塩コショウ | 少々 |

- ① 玉ねぎをスライスする。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
- ③ フライパンに油をひいて玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、漬けていた豚肉を調味液ごといれて炒める。
- ⑤ 塩コショウで味を調べ、火が通ったら完成。

※豚肉を鶏肉に変えても美味しいのでおすすめです!

このレシピは、こどもの分量4人分です。お家で作る時は、目安として2倍〜3倍にしてください。

豚肉に多い栄養

- ビタミンB1 (疲労回復)
- たんぱく質 (筋肉や血液を作るもととなる)

