



# 給食たより



日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (金)	お子さまうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
2 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
4 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草おかか和え オレンジ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 カステラ ふ菓子
5 (火)	ご飯 コロケ キャベツ千切り 切干大根のツナサラダ バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 のりせんべい バームクーヘン
6 (水)	いちごサンド チキンナゲット ポテトサラダ ブロッコ リー キウイフルーツ キャベツスープ	手作りおやつ
7 (木)	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりの塩昆布和え オレンジ けんちん汁	牛乳 塩せんべい ビスコ
8 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
9 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
11 (月)	三色そばろご飯 さつま芋レーズン煮 青菜の納豆和え グレープフルーツ わかめの味噌汁	牛乳 クッキー 塩せんべい
12 (火)	わかめご飯 ミートボール もやしとちくわのごま和え バナナ あさりの味噌汁	牛乳 せんべい オレンジゼリー
13 (水)	三色サンド 焼きそば ウィンナー オレンジ コーンスープ	手作りおやつ
14 (木)	お誕生日会	牛乳 ビスコ とんがりコーン
15 (金)	きつねうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
16 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
18 (月)	チキンカレー 福神漬け オレンジ ニラ玉スープ	牛乳 ビスケット カステラ
19 (火)	ご飯 チキン南蛮タルタルソース レタス 大豆五目煮 バナナ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ごませんべい ワッフル
20 (水)	バターロール スコッチエッグ キャベツ千切り かぼちゃレーズンサラダ キウイフルーツ はんぺんスー プ	手作りおやつ
21 (木)	だけのご飯 サバの味噌煮 厚焼き玉子 キャベツと油揚げの煮びたし オレンジ もやしの味噌汁	牛乳 ミニドーナツ 揚げせんべい
22 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
23 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
25 (月)	バターライス 牛肉の焼き肉風炒め ブロッコリー オレンジ 山芋入りたまごスープ	牛乳 ビスケット のりせんべい
26 (火)	ご飯 ハムカツ きゅうりとカニカマちくわサラダ バナナ なめこの味噌汁	牛乳 塩せんべい 揚げせんべい
27 (水)	たまごサンド フランクフルト マカロニサラダ グレープフルーツ わかめスープ	手作りおやつ
28 (木)	ご飯 カジキマグロ煮付け いんげんとパプリカごま和え キウイフルーツ 油揚げの味噌汁	牛乳 ラスク しょうゆせんべい



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気！！



主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食の炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚、肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なタンパク質。野菜、いも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル食物せんいなどを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎朝の食事作りを考えてみましょう。

いただきます！

