



＊都合により、献立を変更する場合があります。

| 月曜日                                        | 火曜日                                                  | 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木曜日                                           | 金曜日                                                  | 土曜日                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|
| 2<br>ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>春雨のごま和え<br>味噌汁      | 3<br>憲法記念日<br>                                       | 4<br>みどりの日<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5<br>子どもの日<br>                                | 6<br>ごはん<br>豚肉と春きゃべつの<br>味噌炒め<br>切り干し大根サラダ<br>すまし汁   | 7<br>そばろごはん<br>味噌汁   |
| 焼のりおにぎり<br>いりこ<br>お茶                       |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               | ごまじゃこおにぎり<br>するめ<br>お茶                               | 豆乳丸パン<br>昆布<br>お茶    |
| 9<br>ごはん<br>がんもと人参の煮物<br>まるごと新玉蒸し<br>すまし汁  | 10<br>ごはん<br>魚のにんにく醤油焼き<br>糸昆布と春雨の<br>さっぱりサラダ<br>味噌汁 | 11<br>ごはん<br>厚揚げのねぎ味噌焼き<br>隠岐あらめの炒り煮<br>中華風スープ                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12<br>まめごはん<br>手羽元のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>すまし汁    | 13<br>ごはん<br>焼きさばと新玉の煮物<br>蒸しアスパラ<br>たけのこの土佐煮<br>味噌汁 | 14<br>チキンライス<br>すまし汁 |
| きな粉団子<br>昆布<br>牛乳                          | おかかおにぎり<br>ふきと揚げの煮物<br>お茶                            | のり巻き<br>いりこ<br>お茶                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | こいのぼりどらやき<br>するめ<br>牛乳                        | 煮込みうどん<br>昆布<br>お茶                                   | 南瓜パン<br>いりこ<br>お茶    |
| 16<br>ごはん<br>アスパラつくね<br>じゃが芋の梅おかか煮<br>味噌汁  | 17<br>ごはん<br>魚の塩麹焼き<br>酢の物<br>すまし汁                   | 18<br>ごはん<br>炒り豆腐<br>スナップエンドウの<br>ごま和え<br>春雨スープ                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19<br>ごはん<br>豚肉と新玉の炒め物<br>きゃべつのごま味噌和え<br>すまし汁 | 20<br>ふきごはん<br>厚揚げステーキ<br>ポテトサラダ<br>すまし汁             | 21<br>チャーハン<br>味噌汁   |
| めのはおにぎり<br>野菜<br>お茶                        | 味噌じゃが<br>昆布<br>牛乳                                    | よもぎもち<br>するめ<br>お茶                                                                                                                                                                                                                                                                                                | きつねおにぎり<br>いりこ<br>お茶                          | まめ蒸しパン<br>果物<br>牛乳                                   | 人参パン<br>昆布<br>お茶     |
| 23<br>ごはん<br>けいちゃん焼き<br>蒸しスナップエンドウ<br>すまし汁 | 24<br>ごはん<br>厚揚げの中華炒め<br>焼きアスパラ<br>味噌汁               | 25<br>お弁当の日<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 26<br>ごはん<br>麻婆豆腐<br>もやしのナムル<br>わかめスープ        | 27<br>ごはん<br>飛び魚のかば焼き<br>梅サラダ<br>味噌汁                 | 28<br>炊き込みごはん<br>味噌汁 |
| 豆乳くず餅<br>いりこ<br>お茶                         | 人参おにぎり<br>野菜<br>お茶                                   | じゃこトースト<br>昆布<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 刻み昆布と豆のおにぎり<br>野菜<br>お茶                       | 五平餅<br>するめ<br>お茶                                     | レーズンパン<br>昆布<br>お茶   |
| 30<br>ごはん<br>厚揚げの煮物<br>納豆サラダ<br>すまし汁       | 31<br>ごはん<br>肉じゃが<br>干し大根の酢の物<br>味噌汁                 | <p>健やかなこころとからだの成長には食が深くかかわっています。乳幼児期に大切にしたいことを給食室からお伝えします。</p> <p>入園、進級から1か月。子どもたちは新しい生活にも慣れ、元気に過ごしています。朝、給食室からは保育園のみんなが気持ちよく過ごせるようにと、ホールや部屋の雑巾がけをしてくれるさくらさんの姿や、散歩に出かけるこすもすさん、すみれさんを見送ることもあります。天気が良い日は園内がとても静かで、どこにいるのかなと園庭に行くにつぼみさんやつくしさん、れんげさんが水やどろんこ遊びなど思い思いに遊んでいます。こういった園での活動が気持ちよく、楽しく過ごせるためには朝ごはんが大切です。</p> |                                               |                                                      |                      |
| ぜんざい<br>するめ<br>お茶                          | そうめん汁<br>昆布<br>お茶                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                                      |                      |

朝ごはんから目が覚めます！

- ①体が目覚める  
睡眠中に下がった体温をあげて、体を目覚めさせます。
- ②脳にエネルギーをおくる  
脳は寝ている間もエネルギーを使います。朝ごはんを食べることで脳が覚醒します。
- ③快便効果  
腸が刺激されて、朝の排便を習慣づけていきます。

朝ごはんをおいしく食べるために

- ＊朝ごはんを食べる時間をつくる  
起きてすぐでは脳やからだ食べる準備が出来ていません。食べる30分には起きましょう。
- ＊朝、カーテンを開け、太陽の光を浴びる  
太陽の光を浴びることで、体が目を覚まします。
- ＊夜更かししない  
20時までに寝るリズムを作りましょう。  
朝すっきり目覚めることができます。

早起き(6時)・早寝(20時)・朝ごはんの生活リズムを作りましょう！

こころとからだが喜ぶ朝ごはん

主食：脳のエネルギー源です。パンではなくごはんが理想的です。  
主菜：体温を上げます。ごはんには合う納豆や目玉焼き、焼き魚がおすすめです。  
副菜：体の調子を整えます。味噌汁にわかめを入れたり、ほうれん草のおひたしなど。

朝ごはんを食べると午前中は楽しく遊べて、お昼ごろにはお腹が空いて給食もおいしく食べることができます！