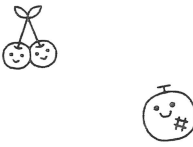
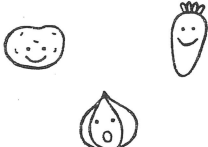


2日・16日(月)	3日・17日(火)	4日・18日(水)	5日・19日(木)
ごはん 味噌汁 (芋・玉葱・キャベツ) 豚肉の香味焼き (豚肉・にんにく・長葱・万能葱) アスパラおかか和え (アスパラ・人参) 果物 (オレンジ)	ごはん 味噌汁 (生揚げ・ふき) 鮭ざんぎ キャベツ人参中華和え (キャベツ・人参・水菜) 果物 (パイ)	ごはん たけのこ汁 (竹の子・ワカメ・長葱) 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し (白菜・チンゲン菜・赤パプリカ) 果物 (りんご)	ごはん 味噌汁 (切干・舞茸・チンゲン菜) 豆腐ハンバーグ (豚挽肉・焼き豆腐・玉葱) ほうれん草ごまツナ和え (ホウレン草・人参・ツナ) 果物 (りんご)
ヨーグルト 毎日果実	牛乳 ホットケーキ	牛乳 アンパンマンのお野菜せんべい	牛乳 人参ジャムサンド
6日・20日(金)	7日・21日(土)	9日・23日(月)	10日・24日(火)
バターロール コーンシチュー (鶏肉・芋・玉葱・人参・クリームコーン・コーン・パセリ) 鮭のマヨドレ焼き ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・赤パプリカ・生姜) 果物 (バナナ)	肉味噌スパゲティ (鶏挽肉・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸・生姜) 小松菜しらす和え (小松菜・人参・しらす) 果物 (パイ)	ごはん ハヤシライス (豚肉・玉葱・人参・しめじ) キャベツわかめ生姜和え (キャベツ・ワカメ・人参・生姜) 果物 (パイ)	ごはん 味噌汁 (豆腐・ホウレン草・玉葱) さばソース焼き 南瓜と人参の含め煮 (南瓜・人参・いんげん) 果物 (オレンジ)
牛乳 野菜かりんとう	牛乳 星たべよ	牛乳 ごまマフィン	牛乳 ムーンライト
11日・25日(水)	12日(木)	26日(木) 誕生会	13日・27日(金)
ごはん 味噌汁 (ワカメ・麩・大根) 肉じゃが (豚肉・芋・人参・玉葱・しらたき・インゲン) ホウレン草の油揚げ和え (ホウレン草・人参・油揚げ) 果物 (りんご)	ごはん ポークスープ (豚肉・キャベツ・エノキ・ニンニク) カレー味噌焼き 厚揚げと人参の炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ・グリーンピース) 果物 (オレンジ)	ごはん ドライカレー (豚挽肉・玉葱・人参・大豆・セリ・ピーマン・にんにく・生姜・レモン) コールスロー風サラダ (キャベツ・人参・水菜・きゅうり・コーン・赤パプリカ) フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん・パイ)	ごはん 豆乳味噌汁 (芋・白菜・長葱) チキンカツ チンゲン菜コーン 和え (チンゲン菜・人参・コーン) 果物 (パイ)
牛乳 まあるいクラッカー	鉄強化チーズ ちゃんこうどん (鶏肉・大根・白菜・人参・にんにく・生姜・ごま) 果物 (パイ)	牛乳 手作りデコレーションケーキ (キウイ)	牛乳 レーズンパン
28日(土)	30日(月)		
醤油ラーメン (豚肉・玉葱・もやし・人参・長葱) ブロッコリーツナ和え (ブロッコリー・人参・ツナ) 果物 (パイ)	ごはん 味噌汁 (南瓜・エノキ) 鶏肉のから揚げ ひじきのサラダ (ひじき・大根・人参・コーン・ツナ) 果物 (オレンジ)		
牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 チョイスビスケット		

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。

☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

食のウォッチング

家族や友だちみんなと明るく食卓を囲むことで、子どもたちは食事の楽しさを実感します。

小さな頃からの食育は食べる意欲をふくらませ、食の体験を広げていくことが大切です。日頃から園とご家庭の両方で意識して「食育」をすすめていきましょう。

バランスのよい朝ごはんを食べる方法

・ステップ1 まずは食べる習慣を身に付けよう



ごはん・パンなどの主食や、果物・牛乳・ヨーグルト等、簡単に準備できるものからすすめていきましょう。

・ステップ2 主食＋主菜を組み合わせる



ごはん＋納豆、パン＋ゆで卵など、主食と主菜を組み合わせましょう。

・ステップ3 主食＋主菜＋副菜を組み合わせる



納豆ごはん＋具沢山味噌汁、パン＋ゆで卵＋サラダなど、主食と主菜と副菜を組み合わせましょう。

アスパラがおいしい季節です。旬の食材を楽しみましょう。

＜アスパラのごま味噌焼き＞(大人2人分・幼児2人分)

＜材料＞

アスパラ・・・3本(60g)

豚薄切り肉・・・240g(12枚)

酒・・・4g(小さじ1)
 みりん・・・5g(小さじ1)
 砂糖・・・3g(小さじ1)
 味噌・・・14g(大さじ2/3弱)
 白いりごま・・・6g(大さじ1)

油・・・9g(大さじ1/3)

＜作り方＞

- ① アスパラは根元をピーラーで4～5cm程皮むきし、端の汚れた部分を切り落として、4等分の長さに切る。
- ② 豚肉を1枚ずつアスパラに巻き、計12本作る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、豚肉の巻き終わり部分を下にして中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏に返し、蓋をして弱火で3分焼く。
- ⑥ ⑤にAを加えて中火で熱し、たれを全体にからめる。

＜アスパラのおかか和え＞(大人2人分・幼児2人分)

＜材料＞

アスパラ・・・4本(80g)

キャベツ・・・1/8玉(110g)

人参・・・1/3本(45g)

塩・・・少々

かつお節・・・4g

醤油・・・ほんの少々

＜作り方＞

- ① アスパラは根元をピーラーで4～5cm程皮むきし、端の汚れた部分を切り落として2～3cmの斜め切りにする。
- ② キャベツは短冊切り、人参は千切りにする。
- ③ 鍋に大さじ2杯位の湯をわかし、塩少々と人参を入れフタをして1分程加熱する。
- ④ アスパラとキャベツを入れてさらに2分程蒸す。
- ⑤ 蒸したアスパラ・キャベツ・人参とかつお節をよくまぜる。
- ⑥ 醤油少々で味を整える。

