



給食メニュー

にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、ツナパン
3	火	ごはん	ちらし寿司、そうめん汁、鶏のから揚げ、ウインナー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	牛乳、いちごババロア
4	水	ごはん	オムライス、ミルクスープ、フルーツカクテル	牛乳、シュガートースト
5	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、マセドアンサラダ	牛乳、ミルクレープ
6	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、小松菜のごまあえ	牛乳、おから蒸しパン
7	土	ごはん	チキンみそカツ丼、かき玉汁、キャベツのゆかりあえ	牛乳、メロンパン
8	日			
9	月	ごはん	納豆と里芋のみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりチーズの酢の物	牛乳、ココアホットケーキ
10	火	ごはん	かぶのみそ汁、豆腐じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、フルーツゼリー
11	水	めん	昆布おにぎり、カレーうどん、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ロールケーキ
12	木	パン	ポテトスープ、白身魚のコーンマヨネーズ焼き、トマトとボイルブロッコリー	牛乳、みそ焼きおにぎり
13	金	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、エビフライ、ポテトサラダ	麦茶、フルーチェ
14	土	ごはん	豚丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、ジャムパン
15	日			
16	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、さつま芋スティック
17	火	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、チーズラスク
18	水	ごはん	カレーライス、白菜とハムのサラダ、りんご	牛乳、バナナハードケーキ
19	木	パン	マカロニスープ、鮭フライ、ゆで野菜	牛乳、豆乳もち
20	金		〈春分の日〉	
21	土	ごはん	白菜の卵とじ丼、キャベツのみそ汁、バナナ	牛乳、クリームパン
22	日			
23	月	ごはん	切り干しと玉ねぎのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草のサラダ	牛乳、簡単ピザ
24	火	ごはん	かに豆腐汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、春雨サラダ	牛乳、パウンドケーキ
25	水	めん	ミートスパゲティー、豆乳スープ、杏仁豆腐	牛乳、チーズボール
26	木	パン	きのこのスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ	牛乳、昆布おにぎり
27	金	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、さばのごま焼き、筑前煮	牛乳、豆乳ブラマンジェ
28	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、オレンジ	牛乳、バターパン
29	日			
30	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、鶏肉と野菜の甘酢煮、ほうれん草のナムル	牛乳、豆腐団子(あずき)
31	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、きな粉揚げぱん

あいさつの大切さ

感謝の気持ちを育てる

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理したりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつします。家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育てましょう。



気持ちをリセットして食事に向かう

食べ物を見ると、唾液が出て、消化の準備が始まります。食卓にある食べ物を前に「いただきます」とあいさつすることで、「遊び」から「食事」にスイッチが入り替わります。食べ遊びが多い乳幼児期ですがあいさつをケジメとして食事に向かう習慣を身につけましょう。