



給食メニュー

にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	五目みそ汁、鮭のごま照り焼き、きゅうりといり卵のサラダ	牛乳、フルーツゼリー
2	土	ごはん	ハヤシライス、ミルクスープ、みかんヨーグルト	牛乳、あんぱん
3	日		<憲法記念日>	
4	月		<みどりの日>	
5	火		<こどもの日>	
6	水		<振替休日>	
7	木	パン	野菜スープ、チキンのチーズ焼き、スイートポテトサラダ	牛乳、じゃこごまおにぎり
8	金	ごはん	豚汁、いわしフライ、キャベツとほうれん草の磯和え	牛乳、黒糖蒸しパン
9	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、りんご	牛乳、バターパン
10	日			
11	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ピーマンの細切り炒め、れんこんの梅マヨあえ	牛乳、まんまるじゃが
12	火	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりの酢の物	牛乳、豆乳もち
13	水	めん	わかめおにぎり、ガタタンラーメン、キャロットゼリー	牛乳、チョコっとフレンチ
14	木	パン	コーンスープ、チーズインハンバーグ、パスタサラダ	牛乳、お好み焼き
15	金	ごはん	キャベツのみそ汁、カレイの五目あんかけ、小松菜の納豆あえ	牛乳、ホットケーキ
16	土	ごはん	三色そばろ丼、中華スープ、バナナ	牛乳、豆パン
17	日			
18	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、洋風肉じゃが、なばなとツナのごま和え	牛乳、洋ナシババロア
19	火	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、厚揚げの炒め物、春雨サラダ	牛乳、チーズボール
20	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、パウンドケーキ
21	木	パン	豆乳スープ、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、昆布おにぎり
22	金	ごはん	けんちん汁、さばの塩焼き、五目野菜のみそ煮	牛乳、ちくわの胡麻マヨネーズトースト
23	土	ごはん	厚揚げの卵丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、クリームパン
24	日			
25	月	ごはん	中華風コーンスープ、八宝菜、ほうれん草のナムル	牛乳、大学芋
26	火	ごはん	どさんこ汁、大豆の天ぷら、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、どら焼き
27	水	めん	鮭おにぎり、肉そうめん、カルピスゼリー	牛乳、スフレチーズケーキ
28	木	パン	野菜スープ、豚肉と玉ねぎのソテー、かぼちゃのサラダ	牛乳、フルーツ白玉
29	金	ごはん	チンゲン菜のかき玉汁、白身魚のポテトクリーム焼き、野菜炒め	牛乳、きな粉ラスク
30	土	ごはん	ドライカレーライス、白菜のスープ、オレンジ	牛乳、メロンパン
31	日			

朝ごはんて元気にスタート！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことです。乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

<朝ごはんて食べたいものは？>

● 米 → お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源となります。

● 肉・魚・大豆製品 → たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。

● 野菜や果物 → 野菜や果物に含まれるビタミンは、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でバランスよく摂取することができないと、不足してしまいます。野菜は子どもの好き嫌いが多い食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するように心がけましょう。

