



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	炊き込み寿司、そうめん汁、えびフライ、ウインナー、ブロッコリーのマヨあえ、いちご	牛乳、牛乳フルーツ寒天
2	土	ごはん	親子丼、みそ汁(もやし、あげ)、キウイフルーツ	牛乳、チョコっとフレンチ
3	日			
4	月	ごはん	みそ汁(じゃが芋、さやえんどう)、大豆の天ぷら、白菜のじゃこドレッシング、白桃缶	牛乳、フルーツゼリー
5	火	ごはん	みそ汁(鶏肉、里芋)、赤魚とごぼうの煮付け、胡瓜の酢の物、洋なし缶	牛乳、さつま芋スティック
6	水	ごはん	ツナとひじきのチャーハン、中華スープ、厚揚げのそぼろ煮、小松菜のおかか和え、みかん缶	牛乳、コーン蒸しパン
7	木	パン	きのこのスープ、鶏肉のコーンマヨ焼き、ゆで野菜、りんご	牛乳、簡単ピザ
8	金	ごはん	みそ汁(南瓜、長葱)、白身魚のきのこ煮、ほうれん草のナムル、黄桃缶	牛乳、パイナップルゼリー
9	土	ごはん	わかめスープ、八宝菜 もやしの中華風和え、フルーツカクテル	牛乳、チーズラスク
10	日			
11	月	ごはん	コーンスープ、なすの麻婆炒め、春雨サラダ、オレンジ	牛乳、パウンドケーキ
12	火	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、きんぴらごぼう、ばなな	牛乳、ホットケーキ
13	水	めん	ケチャップスパゲティ、ポテトスープ、フルーツのゼリーがけ	牛乳、カボチャカップケーキ
14	木	パン	白菜の豆乳スープ、ナゲット、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、ゴマ味噌おにぎり
15	金	ごはん	豚汁、鮭のから揚げ、ミモザサラダ、バナナ	牛乳、フルーツサンド
16	土	ごはん	みそ炒め丼、豆腐のすまし汁(ほうれん草、豆腐)、りんご	牛乳、メロンパン
17	日			
18	月	ごはん	みそ汁(白菜、油揚げ)、厚焼き玉子(ひじき)、筑前煮、キウイフルーツ	牛乳、あげいも
19	火	ごはん	五目みそ汁、かれいの天ぷら、炒り豆腐、もも缶	牛乳、バナナハードケーキ
20	水		春分の日	
21	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、マセドアンサラダ、みかん缶	牛乳、マカロニきな粉
22	金	ごはん	みそ汁(玉ねぎ、わかめ)、鮭の照り焼き、切干大根ともやしの炒め物、バナナ	牛乳、オレンジムース
23	土	ごはん	ハヤシライス、白菜とハムのサラダ、ヨーグルト(ブルーベリー)	牛乳、ごまトースト
24	日			
25	月	ごはん	みそ汁(チンゲン菜、もやし)、肉じゃが(カレー風味)、コロコロサラダ、りんご	牛乳、カボチャドーナツ
26	火	ごはん	みそ汁(小松菜、玉葱)、さばの胡麻焼き、五目野菜の味噌煮、オレンジ	牛乳、豆腐白玉団子
27	水	めん	ラーメン、ほうれん草のサラダ、パイン缶	牛乳、チヂミ
28	木	パン	マカロニスープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨ和え、もも缶	牛乳、わかめおにぎり
29	金	ごはん	さつま汁 たらの磯辺焼き、胡瓜の華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳、バナナスティックパン
30	土	ごはん	カレーライス、白菜とハムのサラダ、ヨーグルト(イチゴジャム)	牛乳、ホットケーキ
31	日			

楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことのできない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむポイント

・おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。

毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。

・食事を楽しんでいますか？



食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。