



# こんだてひょう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食			1 煮魚 ピーナッツ和え だご汁	2 ☆お誕生会☆ 中華おこわ・果物 コロッケ 海苔マヨサラダ わかめスープ		
おやつ			牛乳 果物	牛乳 こいのほりパイ		
昼食	6 振替休日 	7 竹輪の蒲焼き アスパラとひじきの サラダ けんちん汁	8 クリームシチュー 卵サラダ 果物	9 魚のおろしポン酢かけ 五目きんぴら 豆乳味噌汁	10 味噌ラーメン しょうまい 果物	11 チリコンカン マカロニサラダ 果物
おやつ		牛乳 柏餅	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 お菓子
昼食	13 アジフライ 筍とスナップえんどう のごま和え 村雲汁	14 ☆豆の皮むき☆ 千キンカレー 春キャベツの コールスロー 果物	15 そら豆と海老の かき揚げ 洋風きんぴらごぼう あさりの味噌汁	16 タレカツ ハムマリネ グリーンピースの ポタージュ	17 魚のケチャップ煮 アスパラと春キャベツ のゆかり和え ペイザンヌスープ	18 炒り豆腐 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 桃ゼリー	牛乳 グリーンピースおにぎり	牛乳 ラスク	牛乳 果物	牛乳 南瓜クッキー	牛乳 お菓子
昼食	20 コンソメレモンチキン ゴマドレサラダ オニオンスープ	21 麻婆春雨 アスパラの中華和え 果物	22 魚の揚げ煮 人参サラダ 筍のすまし汁	23 焼きそば フレーク和え 果物	24 千キンナゲット ドレッシングサラダ ミネストローネ	25 ポークチャップ ヨーグルト和え スナップえんどう
おやつ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 枝豆とチーズの蒸しパン	牛乳 ポップコーン	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	27 キッシュ 豆腐とトマトの 和風カブレーゼ 南瓜スープ	28 白ごま坦々うどん アスパラの納豆和え 味付け海苔	29 照り焼きバーグ 大豆サラダ ニラ玉スープ	30 魚の青のりフライ 和風サラダ もずくスープ	31 ポトフ シルバーサラダ 果物	
おやつ	牛乳 サモサ	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 果物	牛乳 レモンケーキ	牛乳 豆乳ミルク餅	

入園・進級から1か月が経とうとしています。  
はじめは緊張気味だった子どもたちも新しい生活に少し  
ずつ慣れてきました。給食を通して、食事は楽しいもの  
であり、体にはもちろん心にもおいしいものである!!と感  
じてもらえたらと思います。

そして、この時期になると少し疲れもでてきます。体調  
も崩しやすくなるのでご家庭でも、食事の栄養バランス  
や、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

**朝ご飯を食べよう**

朝ごはんを食べないと元気が出ません。  
朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあ  
げる働きがあるからです。朝は食欲がないと  
いうお子さん多いと思いますが、食べやす  
いものを少量からでもとる習慣をつけていけ  
るといいですね。

**みんなで食べる園の食事**

園での食事は、大勢で食べる醍醐味があります。  
それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、  
食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを  
学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られる  
と思いますので、食事を通した  
子どもの成長を  
一緒に見守っていきましょう。

**お知らせ**

☆☆お誕生会は**2日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、  
**コップとお箸の日**です。  
お弁当は要りません。