

5かつのこんだてひょう

みんなのどっほこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゆうしょく	おやつ
土	1 29	ビスケット 麦茶	春キャベツのスパゲティ 豆腐のサラダ 野菜スープ ゼリー	シュガートースト 豆乳
木	6 20	ビスコ 豆乳	ジャージャー麺 和風ポテトサラダ 青梗菜のスープ パナナ	おかかチーズにぎり 麦茶
金	7 21	甘辛せんべい 豆乳	ロールパン 鮭のパン粉焼き かぶの彩サラダ マカロニスープ ヨーグルト	焼うどん 麦茶
土	8 22	ビスケット 麦茶	中華丼 春雨サラダ 豆腐のスープ オレンジ	シャーベット 麦茶
月	10 24	ビスコ 豆乳	ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き 青菜の納豆和え かぶのすまし汁 甘夏	手作りゼリー 麦茶
火	11 25	甘辛せんべい 豆乳	ごはん カレイののりチーズ焼き 厚揚げ炒め なめこの味噌汁 オレンジ	かりんとう 麦茶
水	12 26	クラッカー 豆乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ グレープフルーツ 26日メロン	ジャーマンポテトパン 豆乳
木	13 27	ビスコ 豆乳	ロールパン タンドリーチキン わかめサラダ 玉子のスープ ゼリー	ミートペンネ 麦茶
金	14 28	甘辛せんべい 豆乳	ごはん チーズハンバーグ アスパラサラダ もやしのスープ パナナ	卵のクッパ 麦茶
土	15	ビスケット 麦茶	ナポリタン グリーンサラダ キノコのスープ ゼリー	ホットケーキ 豆乳
月	17 31	白せんべい 豆乳	カレーライス ヨーグルト トマトとフルーツのサラダ コーンのスープ	アイスボックスクッキー 豆乳
火	18	甘辛せんべい 豆乳	日本郷土メニュー 岐阜 ごはん 鶏ちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え はんぺんのすまし汁 甘夏	アメリカンドッグ 麦茶
水	19	クラッカー 豆乳	天津飯 チャイニーズマヨサラダ 春雨スープ メロン	日本郷土メニュー 長野 おやき 麦茶
火	25	甘辛せんべい 豆乳	お誕生日会献立	たい焼き(カスタード) ほうじ茶

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

今月の平均栄養価 エネルギー570kcal
たんぱく質18.0g 脂質18.6g 塩分1.9g

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!