

月	火	水	木	金	土	
1 魚のめかけアスパラソース 味噌汁・果物 牛乳 ワッパン	2 柿のたね・アスパラ・サラダ 春雨スープ・果物 牛乳 ワッパン	3 憲法 記念日 牛乳 お菓子	4 みどりの日 牛乳 お菓子	5 こどもの日 牛乳 お菓子	6 かき・フルーツサラダ・チーズ 牛乳 お菓子	
8 肉じゃが・ごま和え・味噌汁 果物 牛乳 ビスケット	9 鯖缶・わか豆・わかめスープ 果物 牛乳 かりんとう	10 豆腐のかわパインバーグ・マカロニサラダ 清汁・果物 牛乳 バナナ	11 魚の照焼・もも汁・かき卵汁 果物 牛乳 お菓子	12 エロク・わかめ・かき・味噌汁 果物 牛乳 ワッパン	13 かき・ごま揚げ・小松菜・だし・えびめし 果物 牛乳 お菓子	
15 筑前煮・スタア豆・清汁 果物 牛乳 お菓子	16 バナナ・マカロニサラダ・チーズ 果物 牛乳 お菓子	17 えび・中華風炒め・味噌汁 果物 牛乳 お菓子	18 魚の野菜の中華煮・アスパラガスの炒め 清汁・果物 牛乳 お菓子	19 バス遠足 牛乳 お菓子	20 香ばし肉・トマト・中華スープ 果物 牛乳 お菓子	
22 豚肉の松風煮・ほうろく・味噌汁 果物 牛乳 ワッパン	23 南瓜のそぼろ煮・だし・野菜スープ 果物 牛乳 お菓子	24 焼酎・中華風炒め・味噌汁 果物 牛乳 お菓子	25 干し海苔・わかめ・お豆腐 パイン・果物 牛乳 お菓子	26 魚の味噌のネズミ焼き・春雨・ 清汁・果物 牛乳 お菓子	27 豚肉とキャベツのゴマ味噌炒め えびめし・果物 牛乳 お菓子	
29 豚肉とピーマンの炒めもの・トマト 中華スープ・果物 牛乳 お菓子	30 ミニトマト・グリーンサラダ コンニャクスープ・果物 牛乳 お菓子	31 いちじのハンバーグ・お豆腐和え 味噌汁・果物 牛乳 お菓子	お正月 牛乳 お菓子		お正月 牛乳 お菓子	

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
- ◎下段：
- 【左】午前おやつ（3歳未満児）
- 【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達等都合で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

とっぴん! 早寝早起きと朝ごはん
頭と体を元気にする基本です。

「目覚めごはん」という言葉を知っていますか?
朝ごはんを食べると頭と体 元々腸にも目覚めのスイッチが入るので、温かいみそ汁の香りや 目玉焼き・サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは 集中力や記憶力を高めおかずとなる卵・肉・短製品は 体温と活力を高め 快便を促します。そして 互により 家族としゃべりながら食べることで朝の家族の笑顔が、一番の栄養になります。

☆同のアスパラガスで 新陳代謝アップ☆

アスパラギン酸というアミノ酸は新陳代謝を 活発にし 疲労回復を促します。少なめのお湯で 蒸しゆでにすると さすがの香り・木々の感じと 自然の甘みも 楽しめます。サラダは ちろりん 肉巻きや グラタンなど 子どもが好きなメニューで 大活躍です!

＜アスパラガスの炒めもの＞

＜材料＞
バター 10g
人参 60g (2cm幅細切り)
ベーコン 50g
アスパラガス 100g (解凍済み)
木綿豆腐 100g
塩 少々

＜作り方＞
①人参・ベーコン・アスパラガスをバターで炒める
②火が通ったら木綿豆腐を加え 塩・しょうゆで味付ける。

