

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
18	金月	麦ごはん みそ汁 うま煮 レモン酢和え	牛乳 メロン	スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・牛肉・厚揚げ・し らす干し・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・砂糖(三温糖)・甘 納豆(あずき)・米粉	メロン・にんじん・たまねぎ・ 青ねぎ・こんにやく・ごぼ う・さやいんげん・きゅうり・ みかん(缶)・レモン汁	牛乳・ゼリー
23	土	チャンポン オレンジ	豆乳 キウイフルーツ	りんごジュース バームクーヘン	豆乳・豚肉・いか・あさり 水煮(缶)・かまぼこ・鳥が らだし	中華めん・中華スープの 素・ごま油・バームクーヘン	キウイフルーツ・たまねぎ・キャ ベツ・もやし・にんじん・乾し いたけ・青ねぎ・しょうが・オ レンジ・りんごジュース	
7	木	麦ごはん カレーシチュー スパゲティサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク 豆腐ババロア	牛乳・牛ひき肉・脱脂粉 乳・鳥がらだし・まぐろ油漬 (缶)・寒天・絹ごし豆腐	精白米・麦・じゃがいも・ マーガリン・カールウ・スパゲ ティ・マヨネーズ・いちごジャム・ 砂糖(三温糖)	バナナ・たまねぎ・にんじん・ りんご・グリーンピース・トマトビ ューレ・きゅうり	牛乳・パン
8	金	麦ごはん 清汁 高野豆腐の七目煮 わかめのごま酢和え	牛乳 みかん(缶)	豆乳 スパゲティサンド	牛乳・かまぼこ・煮干しだ し・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・ かつおだし・かつわかめ・ 豆乳・ベーコン	精白米・麦・白玉ふ・植物 油・砂糖(三温糖)・すりご ま・ごま油・コッパパン・マー ガリン・スパゲティ	みかん(缶)・青ねぎ・たま ねぎ・にんじん・乾しいた け・グリーンピース・えのきたけ・ きゅうり・パセリ・トマトケチャップ	牛乳・丸ボーロ
9	土	スパゲティ・ナポリタン オレンジ(9日) 飲むヨーグルト(23日)	豆乳 チーズ	りんごジュース バナナ クッキー	豆乳・フロースチーズ・豚肉・コ ンソメ・粉チーズ・ドリンクヨーグル ト	スパゲティ・植物油・クッキ ト	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・コーン・ホール(缶)・マッシュル ム(缶)・トマトケチャップ・ト マトビューレ・オレンジ・バナナ・りん ごジュース	
11	月	ピースごはん 魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 パインアップル(缶)	スキムミルク ハムとコーンのマフィン	牛乳・白身魚・鶏卵・油揚 げ・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・脱脂粉乳・ロスハム・ 卵黄	精白米・麦・小麦粉・揚げ 油・砂糖(三温糖)・バター	パインアップル(缶)・グリン ピース・パセリ・トマト・キャベツ・たま ねぎ・もやし・にんじん・青 ねぎ・コーン・ホール(缶)	豆乳・ビスケット
12	火	麦ごはん ミートローフ にんじんのグラッセ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク きな粉入りかりんとう	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・脱脂粉乳・ベー コン・鳥がらだし・きな粉	せんべい・精白米・麦・植 物油・パン粉・砂糖(三温 糖)・片栗粉・バター・小麦 粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・さや いんげん・トマトケチャップ・キャ ベツ・パセリ	牛乳・オレンジ
13	水	麦ごはん ☆豚肉と春野菜の赤みそ炒め 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 メロン	スキムミルク カトルカール	牛乳・豚肉・赤色辛みそ・ 木綿豆腐・かつお・昆布だ し・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・中華スープの 素・片栗粉・ごま油・小麦 粉・粉糖	メロン・たけのこ・たまねぎ・ しめじ・グリーンアスパラガス・に んにく・しょうが・こまつな・ にんじん・レモン汁	牛乳・バナナ
14	木	コッパパン チキンクリームシチュー にんじんのコールスロー風	牛乳 ウエハース	カルピスマルク オレンジゼリー せんべい	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱 脂粉乳・乳酸菌飲料・寒 天	ウエハース・コッパパン・じゃが いも・植物油・マーガリン・小 麦粉・砂糖(三温糖)・せ んべい	たまねぎ・にんじん・グリン ピース・コーン・ホール(缶)・干し ぶどう・黄ピーマン・みかん ジュース・みかん(缶)	牛乳・りんご
15	金	麦ごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き わかめスープ	牛乳 もも(缶)	豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・白身魚・粉チーズ・塩 わかめ・鳥がらだし・豆乳・ 鶏卵	精白米・麦・オリーブ油・じゃ がいも・ごま油・砂糖(三 温糖)・マーガリン	もも(缶)・しょうが・にんに く・たまねぎ・トマト・エリンギ・ グリーンアスパラガス・にんじ ん・青ねぎ・かぼちゃ	牛乳・クッキー
19	火	コッパパン かぼちゃと挽肉のホイル焼き サラダ菜 野菜スープ	牛乳 りんご	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳・鶏ひき肉・ベーコン・と ろけるチーズ・豚肉・鳥がら だし・脱脂粉乳	コッパパン・植物油・じゃがい も・クラッカー	りんご・かぼちゃ・サラダな キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・セロリ・パセリ・そらまめ	牛乳・パイン(缶)
20	水	麦ごはん さばのトマトソース焼き レタス 中華スープ	牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト ポテトドーナツ	牛乳・さば・ロスハム・鶏 卵・鳥がらだし・ドリンクヨー ルト・豆乳	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・じゃがいも・上 新粉・揚げ油	オレンジ・しょうが・たまねぎ・ トマト・ホールカット(缶)・レタス・ にんじん・たけのこ・しめ じ・パセリ	牛乳・チーズ
21	木	鮭ごはん かぶとの春巻き トマト フレンチサラダ きらきらスープ	牛乳 せんべい	りんごジュース こいのぼりクッキー	牛乳・豚ひき肉・鳥がらだ し・まぐろ油漬(缶)	せんべい・精白米・麦・春 巻きの皮・片栗粉・ごま 油・オスターソース・砂糖(三 温糖)・マカロニ・植物油・小 麦粉・マーガリン	たけのこ・乾しいたけ・ピー マン・にんじん・しょうが・オク ラ・トマト・キャベツ・きゅうり・パ セリ・りんごジュース	牛乳・パン



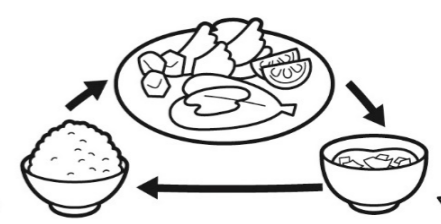
子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。

