

日	曜	3歳以上児・未満児 副食	3歳未満児 主食	3歳未満児 10時おやつ	3歳以上児・未満児 3時おやつ
1	土			牛乳・クッキー	お茶・せんべい
2	日				
3	月	*憲法記念日*			
4	火	*みどりの日*			
5	水	*こどもの日*			
6	木	新じゃがいもの煮物・キャベツとほうれん草のサラダ・中華スープ	ごはん	牛乳・クッキー	お茶・柏餅
7	金	味噌ラーメン・五目煮豆・ゼリー	おにぎり	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
8	土			牛乳・せんべい	お茶・サブレ
9	日	10日(月) 白ご飯はいりません!!			
10	月	《お誕生会》若鳥の香味揚げ・花畑サラダ・フルーツ	長いもカレーライス	ヨーグルト	牛乳・ショートケーキ
11	火	鶏肉のさっぱり煮・小松菜とキャベツのしらすサラダ・玉ねぎの味噌汁	ごはん	牛乳・ウエハース	牛乳・塩せんべい
12	水	あじのかば焼き・きんぴらごぼう・そうめん汁	ごはん	牛乳・塩せんべい	お茶・草団子※
13	木	五目焼きそば・しらす和え・五目中華スープ	ごはん	牛乳・おこし	牛乳・カステラ
14	金	ポテトハンバーグ・ほうれん草のおかか和え・豆腐ともやしの味噌汁	ごはん	牛乳・おかき	牛乳・サブレ
15	土			牛乳・クッキー	お茶・せんべい
16	日				
17	月	鶏肉のチーズ焼き・粉ふき芋・わかめスープ	ごはん	牛乳・甘辛せんべい	牛乳・ごませんべい
18	火	豚肉のカレーソテー・青菜のごま和え・じゃが芋の中華スープ	ごはん	牛乳・バナナ	牛乳・人参ホットケーキ※
19	水	＜地産地消メニュー＞煮魚・切り干し大根の煮つけ・わかめのスープ	ごはん	牛乳・えびせん	お茶・おからかりんとう※
20	木	おさかなバーグ・春雨サラダ・豆腐となめこの味噌汁	ごはん	牛乳・ビスケット	牛乳・変わりミックスサンド※
21	金	スパゲティイタリアン・トマトとアスパラのサラダ・コンソメスープ	ごはん	プリン	牛乳・塩せんべい
22	土			牛乳・せんべい	お茶・えびせん
23	日				
24	月	さわらの竜田揚げ・青菜とひじきの和え物・豆腐の味噌汁	ごはん	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
25	火	酢豚・中華スープ・ミルミル	おにぎり	牛乳・えびせん	牛乳・パンのかりかり※
26	水	豆腐のまさご揚げ・春雨の酢の物・青菜とえのきの味噌汁	ごはん	牛乳・クッキー	牛乳・みかんホットケーキ※
27	木	鶏肉のケチャップ煮・ほうれん草ののりボン酢和え・春キャベツのスープ	ごはん	牛乳・ごませんべい	牛乳・もちもちおから※
28	金	鶏肉の梅醤油焼き・切り干し大根のサラダ・あさりの豆乳スープ	ごはん	牛乳・おかき	牛乳・塩せんべい
29	土			プリン	お茶・えびせん
30	日				
31	月	鮭のマヨネーズ焼き・キャベツの味噌ドレッシングサラダ・青菜のすまし汁	ごはん	牛乳・あられ	牛乳・クッキー

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

給食のめあて

「いただきます」  
「ごちそうさま」  
のあいさつをしましょう

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。