

日	曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか(蛋白質) 血液や肉をつくる	きいろ(糖質・脂質) 力や体温となる	みどり(無機質・ビタミン) 体の調子をととのえる
1	火	ごはん さばのしおやき ほうれんそうさらだ みそしる おれんじ	よーぐると	★あまなつけき ぎゅうにゅう	さば よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん ほっとけきみつくす	きゃべつ ほうれんそう えのき にんじん ねぎ あまなつ
2	水	ごはん えびちりふうに もやしのなむる はるさめすーぷ	するめ	★はるまきあつがるばい ぎゅうにゅう	えびほーる ぎゅうにゅう たまご	ごはん はるさめ はるまきのかわ こむぎこ りんごじゃむ かすたーどくりーむ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり わかめ
3	木	ろーるさんど ちきんなげつと ぼとふ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ういんなー なげつと たまご ぎゅうにゅう	ろーるばん まよねーず おかし	きゃべつ にんじん じゃがいも たまねぎ きゅうり
4	金	ぶたどん つなじゃが みそしる	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ぶたにく しーちきん ぎゅうにゅう	ごはん おかし	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん わかめ
5	土	やきうどん ちぐさやき はくさいとこーんのすーぷ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	うどん おかし	きゃべつ にんじん しいたけ はくさい ーん
7	月	ごはん さわらのごまみそやき ひじきに すましじる	はっぴーたーん	たこやき やさいじゅーす	さわら おふ よーぐると	ごはん はっぴーたーん たこやき やさいじゅーす	ごま ひじき いんげん にんじん ねぎ だいこん
8	火	ちゅうかどん むししゅーまい わかめすーぷ りんご	よーぐると	ばななかすてら ぎゅうにゅう	ぶたにく しゅーまい よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん ばななかすてら	はくさい にんじん たまねぎ すなつぷえんどう わかめ もやし りんご
9	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき かいそうさらだ みそしる	こんぶ	★かみかみびーんず ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず しらす ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	たまねぎ かいそう にんじん きゃべつ ーん さといも ねぎ
10	木	しよくぱん(じゃむ) さけのくりーむに やさいそてー きのかすーぷ	ばなな	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	さけ ぎゅうにゅう	しよくぱん じゃむ すいーとぼてと	きゃべつ にんじん びーまん しいたけ えのき しめじ ばなな
11	金	むぎごはん とりにくのからあげ こまつなのおひたし みそしる	ちーず	★おれんじぜりー ぱりんこ	とりにく とうふ ちーず	むぎごはん ぱりんこ おれんじぜりー	こまつな もやし にんじん みかんかん
12	土	すきやきどん ぐりーんさらだ みそしる	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	ごはん おかし	たまねぎ にんじん きゃべつ えだまめ きゅうり かぼちゃ ねぎ
14	月	ごはん さけのてりやき ひじきとえだまめのさらだ みそしる ちーず	うえはーす	★ふる一つしらたま ぼたぼたやき	さけ ちーず	ごはん したらまこ ぼたぼたやき うえはーす	ひじき えだまめ ーん だいこん ねぎ みかんかん ももかん
15	火	しんちゃごはん かきあげ さといものそぼろに みそしる	よーぐると	★なつとうびぎ ぎゅうにゅう	えび ぶたにく よーぐると なつとう ちーず ぎゅうにゅう	ごはん ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん みつば さといも えのき わかめ ねぎ
16	水	こーんぴらふ くまさんはんぱーぐ ぱりぱりさらだ にんじんぼたーじゅ おれんじ	するめ	★いちごけき ぎゅうにゅう	はんぱーぐ ぎゅうにゅう	ごはん いちごじゃむ ほっとけきみつくす	ーん じゃがいも みにとまと くらめめ きゃべつ きゅうり にんじん おれんじ いちご
17	木	ちゃんぽん やきぎょうざ きゃべつのりあえ	ばなな	★わかめおにぎり にぼし おちや	ぶたにく ぎょうざ なたと	ちゅうかめん ごはん	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ きゃべつ ばなな のり にぼし
18	金	きーまかれー ゆでたまご しらすいりさらだ	ちーず	★まかろにきなこ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず たまご しらす ちーず ぎゅうにゅう きなこ	ごはん まかろに	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ
19	土	しよくぱん(じゃむ) しろみざかなのちーずやき さつまいもさらだ こんそめすーぷ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ほき ぎゅうにゅう ちーず	しよくぱん じゃむ おかし まよねーず	さつまいも きゅうり にんじん たまねぎ
21	月	ごはん とりにくのてりやき きりぼしだいこんに みそしる	りつつ	★ぶりん ぱりんこ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう おふ	ごはん ぱりんこ りつつ	きりぼしだいこん にんじん いんげん ねぎ
22	火	みそそぼろどん ぼてとさらだ みそしる ばなな	よーぐると	★おふらすく ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう よーぐると おふ	ごはん まよねーず	たまねぎ じゃがいも にんじん きゅうり はくさい すなつぷえんどう
23	水	ごはん しろみざかなのふらい はくさいちーずさらだ こんそめすーぷ	こんぶ	ろーるけき ぎゅうにゅう	しろみざかなのふらい ちーず ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ろーるけき	はくさい きゃべつ にんじん こんぶ
24	木	ろーるばん くりーむしちゅー ちーずおむれつ つなさらだ	ばなな	わらびもち ぎゅうにゅう	とりにく しーちきん ちーずおむれつ ぎゅうにゅう	ろーるばん わらびもち	じゃがいも にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ばなな
25	金	なめし ちくわのいそべあげ あつやきたまご きゃべつのごまあえ ひとくちぜりー	ちーず	★まっちゃんしばん ぎゅうにゅう	ちくわ たまご ちーず ぎゅうにゅう	なめし ほっとけきみつくす ひとくちぜりー	あおのり きゃべつ にんじん ごま まっちゃん
26	土	きつねうどん かぼちゃさらだ こうやどうふのたまごとじ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	あぶらあげ こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう	うどん おかし まよねーず	ねぎ かぼちゃ しめじ えだまめ
28	月	ごはん かわいいのさいきょうやき はるさめのちゅうかあえ みそしる りんご	たべっこどうぶつ	★ふるーちえ げんきあまからせん	かわいい ささみ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ たべっこどうぶつ げんきあまからせん ふるーちえのもと	にんじん さといも りんご
29	火	ひじきごはん にくじゃが まかろにさらだ みそしる	よーぐると	★おこのみやき りんごじゅーす	ぶたにく はむ よーぐると	ごはん まよねーず りんごじゅーす おこのみやきのこな まかろに	ひじき にんじん たまねぎ じゃがいも こんにやく きゅうり だいこん しめじ きゃべつ ねぎ
30	水	ごはん すぱにっしゅおむれつ やさいかれーそてー ーんぼたーじゅ ぜりー	にぼし	★ぼつぷこーん ぎゅうにゅう	たまご しーちきん ぎゅうにゅう	ごはん ぜりー ぼつぷこーん	にんじん ぐりんびーす じゃがいも きゃべつ たまねぎ ーん にぼし
31	木	みーととーすすばげてい ころころさらだ ぶれーんおむれつ	ばなな	ばうむくーへん ぎゅうにゅう	あいびきにく ぶれーんおむれつ ぎゅうにゅう	そふとめん ばうむくーへん	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん まっしゅーむ じゃがいも えだまめ ばなな

こいのぼりが元気に泳ぎ、すがすがしい季節になりました。
入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい園生活にも慣れ、子どもたちの声が園内に響いています。
これからどんどん暑くなりますが、栄養バランスのとれた食事をして毎日元気に過ごしましょう♪

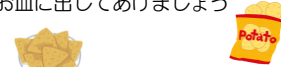
食べて元気になろう

気持ちを落ち着かせる～甘いお菓子の食べ過ぎに気をつけよう

最近ぼーっとしたり、気持ちが落ち着かないことがあったら、甘いお菓子を食べすぎているか気を付けてみてください。
お菓子類に使われることの多い白砂糖は、血糖値を急にあげてしまいます。
すると、からだは血糖値をさげるためにインスリンをだして、今度は逆に低血糖になってしまいます。
こうして高血糖と低血糖がくりかえされると、子どもたちの気持ちが落ち着かない状態になりやすいのです。
できるだけ、白砂糖を使わないお菓子を工夫してみましょう。

《おすすめおやつ》
ふかし芋、煮干し、昆布、くだもの、おにぎり など

《市販品の場合》
袋ごと渡すのではなく、一回に食べる分をお皿に出してあげましょう



※食材の入荷状況、原材料表示等により献立を変更する場合があります。

食べ物が変わると、体が変わります。
そのときの状態に合った食べ方をしましょう！

あか
体を作る基になる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆
など
元気もりもり！！

きいろ
エネルギーの基になる
米・パン・麺類・芋類・砂糖・油
など
ばいきんパンチ！！

みどり
体の調子を整える基になる
野菜・果物・きのこ類など
パワーアップ！！

日本の味 お魚けずって♪ かつお節

かつお節とは、生のカツオを加熱して乾燥して発酵させた、日本の保存食です。それを薄く削ると削り節になります。

かつお節はとても栄養価の高い食品です。
筋肉・血液・骨をつくるもとになるタンパク質をはじめ、リン、カリウム、ビタミンDなどをたっぷり含んでいます。またビタミンや不足しがちなカルシウム、ミネラルなども含んでいます。栄養いっぱいでもしかもヘルシーな食品、それがかつお節です。

