



こんだてひょう



の絵がついている日はスプーンを持って来てください。

【目標】ごはんを たべるまえには かならず てをあらいましょう

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
		1 ・豚肉の卵とじ ・ほうれん草のソティ ・きゅうりとカニカマの酢の物 ・果物 ・春雨スープ ・くるくる♡パイ	2 ・あじの竜田揚げ ・ブロッコリーと卵のサラダ ・さつま芋の含め煮 ・果物 ・白菜の味噌汁 ・若布おにぎり	3 憲法記念日 	4 みどりの日
6 こどもの日 振替休日 	7 ・カレー ・竹輪の磯部揚げ ・キャベツの塩昆布和え ・果物 ・ヨーグルト	8 ・赤魚の西京焼き ・じゃが芋のコンソメ煮 ・ツナサラダ ・果物 ・大根の味噌汁 ・コーヒーパーン	9 ・鶏肉の甘酢煮 ・ナポリタンスパゲティ ・こまつなの胡麻和え ・果物 ・チンゲン菜ときのこのスープ ・フルーツポンチ	10 ・さんまフライのタルタルソースかけ ・大根のそぼろ煮 ・春雨サラダ ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・ロールケーキ	11 ・肉団子 ・野菜サラダ ・もやしの炒め物 ・果物 ・卵スープ ・アイスクリーム
13 ・豚肉のウイナー巻きフライ ・金平ごぼう ・焼きビーフン ・果物 ・コンスープ ・ピザトースト	14 (ご飯はいりません。) ・みそラーメン ・ぎょうざ ・茹でブロッコリー ・果物 ・ドーナツ	15 ・ほっけの天ぷら ・きゅうりの酢の物 ・ほうれん草の卵とじ ・果物 ・じゃが芋の味噌汁 ・フルーツゼリー	16 ・豚挽肉と春雨の煮付 ・かぼちゃのグラタン ・キャベツのなめ茸和え ・果物 ・筍と若布の中華スープ ・バナナ	17 ・さばの漬け焼き ・かぶと鶏肉の煮物 ・野菜のかきあげ ・果物 ・きのこの味噌汁 ・フレンチトースト	18 ・コロケ ・チンゲン菜の炒め物 ・コールスロー ・果物 ・白菜とベーコンのスープ ・ビスケットパン
20 (ご飯はいりません。) ・肉うどん ・しゅうまい ・ほうれん草の胡麻和え ・果物 ・大学芋	21 ・あじの寒麹焼き ・肉じゃが ・こまつなとベーコンの炒め物 ・果物 ・かぼちゃのポタージュ ・春巻きアップルパイ	22 ・ハンバーグ ・炒り煮 ・人参とコーンのグラッセ ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・ゼラチンプリン	23 ・魚肉ソーセージのフライ ・大根と豚肉の煮物 ・ポテトサラダ ・果物 ・千切り野菜の澄まし汁 ・パンせんべい	24 園外保育 	25 ・さばの味噌煮 ・かぶの華風漬け ・中華サラダ ・果物 ・チンゲン菜のスープ ・もっちり饅頭
27 ・スコッチエッグ ・チンゲン菜のツナ和え ・かぼちゃの含め煮 ・果物 ・なめこと卵のスープ ・焼きそば	28 ・マーボー丼 ・れんこん金平 ・ほうれん草の海苔和え ・果物 ・もずくのスープ ・わかめおにぎり	29 ・紅鮭の甘塩焼き ・さつま芋の天ぷら ・もやしの炒め物 ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・アイスクリーム	30 (ご飯はいりません。) ・ホットドッグ ・フライドポテト ・果物 ・野菜たっぷりベーコンシチュー ・おいなりさん	31 ・サーモンの照り焼き ・マカロニサラダ ・豚肉とキャベツの炒め物 ・果物 ・こまつなの味噌汁 ・ホットケーキ	

食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので了承ください。



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べないと元気がでません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温を上げる働きがあります。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。



ブロッコリーとチーズのサラダ

材料(子ども1人分) ブロッコリー...35g
プロセスチーズ...8g ホールコーン...5g
① 薄口醤油...少々 マヨネーズ...4g

作り方 ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
②チーズは小さい角切りにする。
③ボールに①②とコーンを入れ
④でええる。

