

日付	曜日	献立	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	水	ツナのトマトスパゲティ・ブロッコリーサラダ・ニラ玉・甘夏・麦茶	豆乳フレンチトースト・牛乳・かちり	474	21.9	15.9	304	1.9
2	木	★子供の日お楽しみ給食・こいのぼりライス・ちくわの磯辺揚げ・白菜とカニカマの和え物・吸物(花ふ)・メロン・麦茶	オレンジゼリー・牛乳・かちり	466	19.4	17.7	285	1.2
7	火	青豆ごはん・かじきまぐろのごまみそ焼き・マカロニサラダ・すまし汁(小松菜)・パイナップル・麦茶	ヨーグルトババロア・麦茶・かちり	505	22.8	16.5	212	1.1
8	水	豚肉と高菜の和え麺・海藻サラダ・チーズ・グレープフルーツ・麦茶	手作りクッキー・牛乳・かちり	529	22.0	21.2	377	2.1
9	木	ごはん・すき焼き煮・きゅうりとちくわの梅肉和え・みそ汁(切り干し大根)・オレンジ・麦茶	クレープ・牛乳・かちり	505	25.6	17.7	420	2.1
10	金	バターロール(ジャム)・チキンのトマト煮・みかん缶サラダ・豆乳スープ・バナナ・麦茶	ヨーグルトスティック・牛乳・かちり	563	22.1	17.7	309	1.0
13	月	ごはん・ドライカレー・中華サラダ・ゆで卵・甘夏・麦茶	豆腐ドーナツ・牛乳・かちり	557	23.3	23.1	294	1.8
14	火	ガーリックチャーハン・さつま芋の甘煮・即席漬け・白菜スープ・パイナップル・麦茶	レモンカップケーキ・牛乳・かちり	494	12.0	15.7	300	1.6
15	水	きつねうどん・和風サラダ・ウインナーソーセージ・キウイフルーツ(ゴールドen)・麦茶	サンドクラッカー・牛乳・かちり	477	17.8	21.1	349	1.9
16	木	ごはん・チキンかつ・磯部あえ・みそ汁(じゃが芋)・オレンジ・麦茶	ゴマのスコーン・牛乳・かちり	562	20.9	23.6	347	1.3
17	金	食パン(ブルーベリー)・赤魚のムニエル・スティックサラダ・もやしスープ・バナナ・麦茶	ミルクゼリー・麦茶・かちり	563	21.0	25.0	230	3.6
20	月	ごはん・ごぼうとツナのシチュー・しらすサラダ・うずら卵の含め煮・グレープフルーツ・麦茶	お菓子パーティー	514	14.8	20.1	141	1.6
21	火	じゃこピラフ・肉きのこサラダ・厚揚げの含め煮・法れん草のスープ・甘夏・麦茶	シュガートースト・牛乳・かちり	503	22.6	23.7	461	2.1
22	水	★お楽しみ給食・ホットドック・芋カレー炒め・トマトサラダ・卵スープ・バナナ・麦茶	アップルケーキ・麦茶・かちり	561	14.3	27.5	114	2.2
23	木	ごはん・蓮根と豚肉の炒め・ひじきのサラダ・すまし汁(かぶ)・オレンジ・麦茶	きなこ蒸しパン・牛乳・かちり	529	21.5	16.4	442	2.2
24	金	みそラーメン・カリフラワーサラダ・チーズ・キウイフルーツ(ゴールドen)・麦茶	キャロットゼリー・牛乳・かちり	516	24.9	17.7	378	2.1
27	月	ごはん・ハッシュドポーク・アスパラサラダ・ゆで卵・グレープフルーツ・麦茶	コーンフレーククッキー・牛乳・かちり	568	19.9	25.6	285	1.6
28	火	三色丼・ホットサラダ・わかめとしらすの豆腐炒め・すまし汁(ふ)・パイナップル・麦茶	かたやき煎餅・牛乳・かちり	528	22.4	16.4	305	1.8
29	水	あさりスープスパゲッティ・パプリカサラダ・豆苗卵炒め・オレンジ・麦茶	ねじり棒・牛乳・かちり	501	15.2	23.9	301	2.1
30	木	ごはん・麻婆豆腐・ごぼうサラダ・みそ汁(大根油揚げ)・キウイフルーツ(ゴールドen)・麦茶	ミルクマフィン・牛乳・かちり	535	22.9	20.4	449	1.9
31	金	メロンパン・ししゃもフライ・春雨サラダ・オニオンカレースープ・バナナ・麦茶	きなマカロニ・麦茶・かちり	527	16.9	22.7	176	1.9

### 味覚を育み、かむ力をつけよう！！

嫌いなものを作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。様々な味を体験し、おいしさを知ること、味覚は育まれます。同時にかむ力をつける事が重要。よく噛むと、唾液が沢山出てきて消化吸収をたすけるうえ、虫歯や歯列不正、肥満の予防などにもつながります。おやつに食べるゼリーやプリンをりんごやせんべい等に替えたり、おかずに海藻を取り入れたりして、噛み応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。

### 今月の食材☆グリーンアスパラガス☆

選び方→緑が濃くてつやがある、切り口がみずみずしい、穂先までしまっていてまっすぐのびている。栄養分→アスパラガスはβカロテンを多く含み、病気に対する抵抗力を高める効果があります。赤血球を作るのに必要な葉酸も豊富に含んでいるため、貧血になりやすい人等にオススメの食材です。お肉を巻いて焼いたり、茹でてサラダにしたり、美味しい旬のアスパラガスを是非味わってみましょう(^^)／



### ＜今月の献立より＞こいのぼりライス

こどもの日にちなみ、学園ではこいのぼりライスを作ります。魚の形に切り込みを入れた薄焼き卵でチキンライスを含みます。子ども達の前で、目やうろこをケチャップで書いてもらいます。どんなこいのぼりが泳ぐかな！？お楽しみに～(\*^-^\*)  
小林