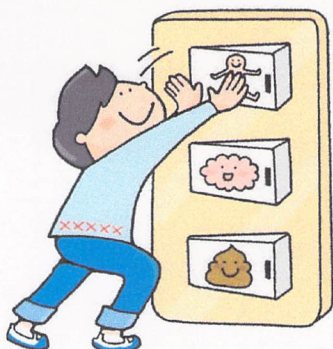


月	火	水	木	金
<p>※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。</p>	<p>1日</p> <p>開校記念日</p>	<p>2日 792kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たけのこごはん ・春キャベツのごま和え ・すまし汁 ・クリームソーダ風ゼリー <p>こどもの日メニュー</p>	<p>3日</p> <p>憲法記念日</p>	
<p>6日</p> <p>振替休日</p>	<p>7日 803kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚こまブルコギ ・シュウマイ(2個) ・もずくスープ 	<p>8日 708kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしの梅煮 ・こんにゃくのおかか煮 ・小松菜のみそ汁 	<p>9日 694kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸パン ・りんごジャム ・チーズインハンバーグ ・まめまめサラダ ・レタススープ 	<p>10日 813kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・コールスローサラダ
<p>13日 813kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かつおフライ ・バックソース ・ひじきの煮物 ・じゃがいものみそ汁 	<p>14日 759kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーボー丼 ・チンゲン菜のスープ ・ぶどうゼリー 	<p>15日 806kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き(2個) ・すき昆布炒め煮 ・キャベツのみそ汁 	<p>16日 857kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティミートソース ・コーンサラダ ・ミニワッフル 	<p>17日 804kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばの塩焼き ・おからの炒め煮 ・豚汁
<p>20日</p> <p>振替休業日</p>	<p>21日 755kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・厚焼き玉子 ・おかか和え ・肉じゃが 	<p>22日 811kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ丼 ・かぶのみそ汁 ・りんごゼリー 	<p>23日 733kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・チョコレートクリーム ・タンドリーチキン(2個) ・ヤングコーンのサラダ ・ABCスープ 	<p>24日 825kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばのみそ汁 ・筑前煮 ・厚揚げのみそ汁
<p>27日 875kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマトハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・アセロラミルクゼリー 	<p>28日 791kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のフライ ・バックソース ・高野豆腐の炒め物 ・新玉ねぎのみそ汁 	<p>29日 785kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・つくね(2個) ・きんぴらごぼう ・かきたま汁 	<p>30日 723kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・切り干し大根のサラダ ・温州みかんゼリー 	<p>31日 825kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ささみのヤンニョムチキン ・塩ナムル ・ワタンスープ

朝ごはんを毎日食べましょう！

朝ごはんは1日の元気のみなもとです。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、つかれたり、いらいらしたりするなどのえいきょうがあります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんは3つのスイッチオン！



体のスイッチ



朝ごはんは、なている時に不足したエネルギーや栄養をおぎなうことができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

あたまのスイッチ



ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、あたまのエネルギーのもとになります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

こどもの日メニューの紹介

たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽をほり起こしたものです。たけのこの香りや味を楽しみましょう。

季節の豆知識

かしわもち

かしわもち江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、あとつぎが絶えないようにという願いが込められています。

