

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 677kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンジャオロース</li> <li>野菜ギョウザ(2個)</li> <li>にらたまスープ</li> </ul>	<p>2日 687kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこごはん</li> <li>春キャベツのごま和え</li> <li>すまし汁</li> <li>クリームソーダ風ゼリー</li> </ul> <p><b>こどもの日メニュー</b></p>	<p>3日</p> <p><b>憲法記念日</b></p>	
<p>6日</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>7日 697kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚こまブルコギ</li> <li>シュウマイ(2個)</li> <li>もずくスープ</li> </ul>	<p>8日 614kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>こんにやくのおかか煮</li> <li>小松菜のみそ汁</li> </ul>	<p>9日 566kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げパン(ココア)</li> <li>チーズインハンバーグ</li> <li>まめまめサラダ</li> <li>レタススープ</li> </ul>	<p>10日 690kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>
<p>13日 671kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かつおフライ</li> <li>パックソース</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<p>14日 651kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー丼</li> <li>チンゲン菜のスープ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<p>15日 664kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のごまみそ焼き</li> <li>すき昆布炒め煮</li> <li>キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p>16日 745kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティミートソース</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ミニワッフル</li> </ul>	<p>17日 675kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>おからの炒め煮</li> <li>豚汁</li> </ul>
<p>20日</p> <p><b>振替休業日</b></p>	<p>21日 651kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>おかか和え</li> <li>肉じゃが</li> </ul>	<p>22日 695kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナ丼</li> <li>かぶのみそ汁</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	<p>23日 581kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>チョコレートクリーム</li> <li>タンドリーチキン(2個)</li> <li>ヤングコーンのサラダ</li> <li>ABCスープ</li> </ul>	<p>24日 678kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのみそ汁</li> <li>筑前煮</li> <li>厚揚げのみそ汁</li> </ul>
<p>27日 749kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>トマトハヤシライス</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>アセロラミルクゼリー</li> </ul>	<p>28日 673kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>パックソース</li> <li>高野豆腐の炒め物</li> <li>新玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p>29日 685kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>つくね(2個)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<p>30日 631kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>温州みかんゼリー</li> </ul>	<p>31日 702kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささみのヤンニョムチキン</li> <li>塩ナムル</li> <li>ワンタンスープ</li> </ul>

## 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！

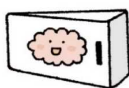


#### 体のスイッチ



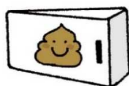
朝ごはんは、ねている時に不足したエネルギーや栄養をおぎなうことができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 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。

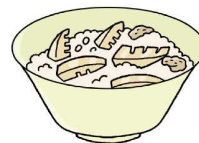
#### おなかのスイッチ



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

かしわもちは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。

