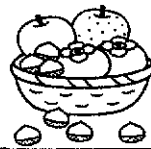




# 給食だより



道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ	
1	金	肉じゃが、ブロッコリーのピーナツ和え 玉子スープ、ゴールドキウイ、牛乳	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく ブロッコリー、ピーナツ、卵、わかめ、カニカマ	ミルク 手作り源氏パイ	
2	土	<b>運動会</b>			おかし
4	月	さわらの西京焼き、ひじきの煮物 大根のみそ汁、オレンジ、牛乳	さわら、ひじき、人参、さつま揚げ、筍、大根、豆腐	ミルク チキンライス	
5	火	きのこカレー、福神漬、コールスローサラダ 春雨スープ、りんご、牛乳	鶏肉、舞茸、しめじ、マッシュルーム、人参、玉ねぎ じゃが芋、キャベツ、きゅうり、コーン、春雨	ミルク あんぱん、かぶき揚げ	
6	水	さんまの塩焼き、大根おろし、海藻サラダ 小松菜のみそ汁、グレープフルーツ、牛乳	さんま、大根、海藻、わかめ、きゅうり、小松菜 人参、椎茸、豆腐	ミルク ふわふわパンケーキ	
7	木	牛肉のブルコギ、水菜のしらすサラダ さつま芋のみそ汁、柿、牛乳	牛肉、玉ねぎ、ニラ、もやし、しらす、水菜、きゅうり さつま芋、人参、長ねぎ、しめじ、豆腐	ミルク、ごませんべい いちごブルーチェ	
8	金	カレイの煮付、マカロニサラダ 豆苗のかき玉汁、ぶどう、牛乳	カレイ、マカロニ、きゅうり、ハム、卵、豆苗、人参 豆腐	ヤクルト 肉まん	
9	土	マーボー豆腐、わかめときゅうりの酢みそ和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁、バナナ、牛乳	合挽肉、豆腐、ニラ、干し椎茸、わかめ、きゅうり 玉ねぎ、油揚げ、しめじ、人参	ミルク さきいか、カステラ	
11	月	チーズおなか納豆、切干大根の煮物 せんべい汁、洋梨缶、牛乳	納豆、チーズ、かつお節、切干大根、さつま揚げ 人参、かやきせんべい、鶏肉、ごぼう、長ねぎ	ミルク フレンチトースト	
12	火	しょうゆラーメン、野菜とベーコンの炒め物 ゴールドキウイ、牛乳	中華麺、メンマ、なると、豚肉、長ねぎ、ベーコン ほうれん草、人参、しめじ、コーン	ミルク ミニたい焼き	
13	水	金目鯛の煮付、かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁、柿、牛乳	金目鯛、かぼちゃ、きゅうり、ハム、キャベツ、人参 豆腐	ミルク おいなりさん	
14	木	親子煮、大根サラダ しじみ汁、グレープフルーツ、牛乳	鶏肉、卵、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、大根 人参、きゅうり、しじみ、わかめ、長ねぎ、豆腐	ミルク、ヨーグルト 小魚せんべい	
15	金	鯖の塩こうじ焼き、温野菜サラダ 白菜のみそ汁、りんご、牛乳	鯖、ブロッコリー、人参、さつま芋、きゅうり、白菜 椎茸、豆腐	ミルク チヂミ	
16	土	ホイコーロウ、もやしの酢の物 水菜のみそ汁、バナナ、牛乳	豚肉、ピーマン、キャベツ、長ねぎ、もやし、人参 きゅうり、ハム、水菜、しめじ、豆腐	ミルク、おっとっと えいごビスケット	
18	月	彩り野菜のチーズ肉巻き、スパニッシュサラダ きのこのみそ汁、オレンジ、牛乳	豚肉、チーズ、ピーマン、人参、サラスパ、ハム きゅうり、卵、しめじ、舞茸、えのき、豆腐	ミルク、プリン 魚肉ソーセージ	
19	火	ロールパン、ベーコンエッグ、シーチキンサラダ コーンスープ、柿、牛乳	ロールパン、卵、ベーコン、キャベツ、人参、きゅうり シーチキン、コーン、クルトン	ミルク ふりかけおにぎり	
20	水	鮭の塩焼き、白菜のごま酢和え 豚汁、ぶどう、牛乳	鮭、白菜、人参、きゅうり、ごま、豚肉、キャベツ ごぼう、しめじ、長ねぎ	ミルク さつま芋スティック	
21	木	牛煮、小松菜のなめ茸和え お麩のみそ汁、梨、牛乳	牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、小松菜、人参、なめ茸 麩、豆腐、長ねぎ	ミルク、桃ゼリー まがりせんべい	
22	金	はんぺんのふわふわ焼き、大根の酢の物 もやしと油揚げのみそ汁、りんご、牛乳	はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、大根、人参 きゅうり、もやし、玉ねぎ、油揚げ	ミルク カスタードドック	
23	土	タンドリーチキン、ポテトサラダ わかめスープ、バナナ、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、じゃが芋、人参、きゅうり、ハム コーン、わかめ、しめじ、万能ねぎ	ミルク、ベジタべる ココナッツサブレ	
25	月	赤魚の煮付、ブロッコリーとゆで卵のサラダ じゃが芋のみそ汁、オレンジ、牛乳	赤魚、ブロッコリー、卵、じゃが芋、人参、豆腐	ミルク ミートドリア	
26	火	ちゃんぽん、れんごんの甘辛炒め 黄桃缶、牛乳	中華麺、豚肉、かまぼこ、白菜、人参、椎茸、もやし コーン、れんごん、ごま	ミルク、カントリーマアム かっぱえびせん	
27	水	鶏天とちくわの天ぷら、ほうれん草のごま和え なめこ汁、洋梨、牛乳	鶏肉、ちくわ、青のり、ほうれん草、人参、ごま なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク ジャムサンド	
28	木	豚肉と大根の煮物、春雨サラダ 山東菜のみそ汁、グレープフルーツ、牛乳	豚肉、大根、春雨、きゅうり、ハム、卵、山東菜 人参、椎茸、豆腐	ミルク、リッツクラッカー ヨーグルト	
29	金	野菜オムレツ、豆腐サラダ ワタンスープ、りんご、牛乳	卵、人参、ブロッコリー、じゃが芋、ベーコン、豆腐 きゅうり、水菜、海苔、ワタん、白菜、万能ねぎ	ミルク パンブキンケーキ	
30	土	ホッケの塩焼き、大根おろし、すき昆布の煮物 すいとん汁、バナナ、牛乳	ホッケ、大根、昆布、さつま揚げ、筍、人参 すいとん粉、鶏肉、ごぼう、キャベツ、しめじ	ミルク ハーベスト、一口チーズ	



## 家庭での食事

子どもが食事に集中できず、困ったことはありませんか？  
子どもたちは、テレビがついていたり、おもちゃが近くにあつたりすると、そちらが気になって何を食べて、どんな味なのか分からないまま食事をしてしまいます。落ち着いた環境の中で、食への意欲を育てていきたいですね。



## よく噛んで食べよう

最近、噛めなくて口の中に食べ物をため込む子、噛まずに飲み込んでしまう子など、噛むことが苦手な子が増えてきています。よく噛んで食べると、肥満を防いだり、胃腸の働きを促進してくれます。よく噛んで食べることを意識してみましょう。

