



春休み 給食だよ



1日(月) わかめごはん	2日(火) ラーメン	3日(水) 香ばし青菜ごはん	4日(木) どんぶり
北海道産たらフライ ほうれん草とささみの和え物 ポークビーンズ たこ焼き 塩茹でブロッコリー フルーツカクテル	醤油ラーメン パインゼリー	鶏肉の味噌焼き ブロッコリーおかか和え 春雨のごま味噌炒め 厚揚げ煮 胡瓜のドレッシング和え みかん	豚丼 ぶどうゼリー
			
5日(金) うめ菜ごはん			
国産キャベツ使用メンチカツ スパゲティナポリタン 豚肉と大根のオイスター炒め ほうれん草おかか和え ミスティックチーズ りんごのコンポート			
			



生活リズムは乱れていませんか？

新年度は環境が変わり、生活が不規則になりがちです。生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなりますので、注意しましょう。

生活リズムを整える3つのポイント

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・適度な運動を心がける
- ・しっかり睡眠をとる

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園児の皆さんは、これから始まる生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。

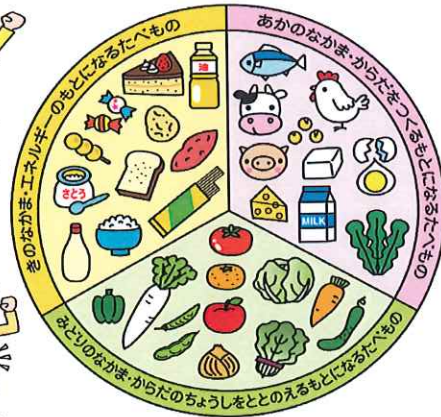
今年度も安心・安全はもとより、園児の皆さんが給食を楽しみにしていただけるような、おいしい給食を心を込めて作ってまいります。1年間よろしく願いいたします。



バランスよく食べましょう！

食べ物には右の図のように大きく3つの働きがあります。

人間が成長し、健康に過ごすには3つの食べ物の仲間からまんべんなく食べることが大切です。自分が食べるものが自分の身体を作るということを意識して、毎日の食事を大切にしましょう。



9日(火) ふりかけごはん(おかか)	10日(水) うどん	11日(木) 華やかごはん	12日(金) 白ごはん	15日(月) ひじきごはん
焼き肉 ハッシュドポテト 胡瓜の胡麻サラダ プチまるチーズ 塩ゆでブロッコリー 黄桃 ★預かりのみ★	五目うどん いちごゼリー ★預かりのみ★	鶏肉照り焼き マカロニケチャップ和え ブロッコリーとハムの炒め物 フライドおさつ きゅうりのピクルス フルーツカクテル ★預かりのみ★	根室産たららのオランダ揚げ しめじとキャベツの炒め物 切干大根のナムル ちくわの甘辛煮 ミニポテト パイン ★預かりのみ★	スパニッシュオムレツ わかめとコーンのサラダ きんぴらごぼう 厚揚げと高野豆腐の煮物 人参甘煮 黄桃 ★預かりのみ★
16日(火) 白ごはん	17日(水) ラーメン	18日(木) どんぶり	19日(金) 香ばし青菜ごはん	22日(月) ふりかけごはん(さげ)
さばのカレー焼き もやしハムサラダ 五目ひじき煮 ポテトチーズボール 胡瓜のドレッシング和え オレンジ ★預かりのみ★	塩ラーメン 青りんごゼリー ★預かりのみ★	ビビンバ丼 プリン ★預かりのみ★	チキンナゲット もやしとわかめの和え物 キャベツと豆腐の春雨炒め ペーコングラタン ブロッコリー フルーツカクテル ★預かりのみ★	ミートボール 塩茹でブロッコリー キャベツとさつま揚げの炒め煮 タコちゃんウインナー ミニスティックチーズ パイン ★預かりのみ★
24日(水) 塩むすび	25日(木) ロールパン	26日(金) カレーライス	30日(火) 白ごはん	
ハンバーグ マカロニとツナのカレー炒め 肉じゃが ブロッコリー みかん	クリームシチュー アセロラゼリー 	ポークカレーライス プリン	国産いわしのごま味噌煮 人参甘煮 ジャーマンポテト 肉シューマイ ミニスティックチーズ オレンジ ★預かりのみ★	