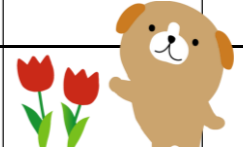
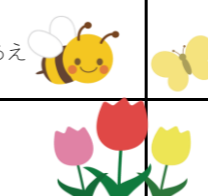



日	曜	きゅうしょく	3じおやつ	ざいりょう			10じおやつ
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
1	火	むぎごはん とりにくのみーまれーどやき きゅうりのこんぶあえ こんそめすーぶ	すきむみるく かぼちゃかつぶ けーき	さとう、こめ、むぎ	とりももにく、ぎゅうにゅう、 ばたー、にぼし	ばなな、たまねぎ、きゅうり、もやし、 えのきたけ、にんじん、れたす、 かぼちゃ、しめじ、まーまれーど、 こんぶ、わかめ	ぎゅうにゅう はなはなせんべい
2	水	むぎごはん にざかな きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそしる	りんごじゅーす おふらすく	さとう、ふ、ばたー、あぶら、 こめ、むぎ	さかな、みそ、にぼし、あぶら あげ	おれんじ、にんじん、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、きりぼしだいこん、 ねぎ、ぐりんぴーす、しょうが	ぎゅうにゅう むらさきいもせんべい
3	木	むぎごはん あつあげのそぼろに なます わかめとあぶらあげのすましじる	じょあ いちごくつきー	じゃがいも、こむぎこ、ば たー、さとう、あぶら、こめ、 むぎ	あつあげ、とりひきにく、み そ、あぶらあげ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だ いこん、しめじ、いちご、えのきた け、いちごじゃむ、ねぎ、わかめ	ぎゅうにゅう おれんじ
4	金	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーのごまあえ もやしのみそしる	むぎちゃ ゆかりおにぎり	こめ、さとう、あぶら、むぎ	ぶたにく、ちくわ、みそ、あぶ らあげ、すりごま	りんご、ぶろっこりー、たまねぎ、 きやべつ、にんじん、もやし、ね ぎ、しょうが、わかめ	ぎゅうにゅう おせんべいさら だあじ
5	土	にゅうえんしき					
6	日						
7	月	むぎごはん おはなはんばーぐ かぼちゃさらだ えーびーしーすーぶ	すきむみるく まーまれーどま ふいん	さとう、ままねーず、まから に、かたくりこ、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、つな、ばたー、 にぼし	かぼちゃ、いちご、たまねぎ、にん じん、れたす、まーまれーど、し ょうが	ぎゅうにゅう ふわふわちつぷ にんじんあじ
8	火	むぎごはん さけのこーんくりーむやき ぶたにくとだいこんのもの あつあげのみそしる	じょあ しゅがーばたー とーすと	しょくばん、ままねーず、ば たー、さとう、あぶら、こめ、 むぎ	さけ、ぶたにく、あつあげ、み そ、にぼし	ばなな、だいこん、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、とうもろこし、 ねぎ、いんげん、しょうが、ぼせり	ぎゅうにゅう おれんじ
9	水	むぎごはん みねらるふりかけ にくうどん きやべつとちくわのごままよさらだ あおりんごぜりー	かるびす ちーずむしばん	ゆでうどん、ままねーず、あぶ ら、さとう、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、かるびす、とう にゅう、ちーず、ちくわ、にぼ し、ごま、あぶらあげ、かつお ぶし	きゅうり、きやべつ、たまねぎ、に んじん、ねぎ、ほししいたけ、わか め、あおのり	ぎゅうにゅう らいすくりすびー
10	木	むぎごはん さかなのさいきょうやき きんぴらごぼう おれんじ とうふすましじる	すきむみるく よーぐるとけーき	さとう、めーぶるしろつ、あ ぶら、こめ、むぎ	さかな、なつとう、とうふ、 ぎゅうにゅう、よーぐると、て んぷら、みそ、すりごま	おれんじ、にんじん、ごぼう、ね ぎ、いんげん、れもん、わかめ	ぎゅうにゅう ばなな
11	金	むぎごはん とりにくのさっぱりに ほうれんそうのごまあえ たまねぎのとりとろすーぶ	むぎちゃ あおなおにぎり	こめ、さとう、むぎ	とりももにく、ペーこん、ちく わ、すりごま	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、ぶろっこりー、にんじん、 せろり	ぎゅうにゅう やさすなつく
12	土	おにぎり やさいらーめん ばなな	むぎちゃ まあるいくらっ かーみに	ちゅうかめん、あぶら、こめ	ぶたにく	ばなな、きやべつ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ	ぎゅうにゅう げんきみれーび すけっと
13	日						
14	月	むぎごはん にくとうふ きゅうりとわかめのすのもの だいこんのすましじる	むぎちゃ みそまんじゅう	さとう、こめ、むぎ	あつあげ、ぶたにく、こしあ ん、みそ、あぶらあげ、すりご ま	いちご、きゅうり、たまねぎ、だ いこん、にんじん、えのきたけ、ほ ねぎ、わかめ	ぎゅうにゅう てつしおせん
15	火	むぎごはん とりにくのみそまよやき ほうれんそうのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう ちーずすこーん	ままねーず、さとう、こめ、む ぎ	ぎゅうにゅう、とりももにく、 しらすぼし、ばたー、みそ、こ なちーず、かつおぶし	りんご、ほうれんそう、にんじん、 れたす、もやし、たまねぎ、えの きたけ、ねぎ、しょうが	ぎゅうにゅう おれんじ
16	水	むぎごはん あわびとんかれー でんぶ ぶるーべりーぜりー	むぎちゃ ほたようかん	じゃがいも、くろさとう、さ とう、あぶら、こめ、むぎ	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、 たいず、こうやとうふ	たまねぎ、にんじん、だいこん、そ ごぼう、りんご、ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう ふわふわちつぷ じゃがいもあじ

日	曜	きゅうしょく	3じおやつ	ざいりょう			10じおやつ		
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの			
17	木	むぎごはん こうやとうふのみるくに もやしのごますあえ なつとう きやべつのみそしる	じょあ じゃむさんど	しょくばん、さとう、あぶら、 こめ、むぎ	なつとう、とりももにく、こう やとうふ、つな、みそ、あぶら あげ、すりごま	おれんじ、もやし、たまねぎ、にん じん、きやべつ、いちごじゃむ、ね ぎ、ほししいたけ	ぎゅうにゅう ばなな		
18	金	むぎごはん さけのしおやき だいこんのわふうさらだ わかめのみそしる	やさいじゅーす くらっかー	こめ、さとう、むぎ	さけ、みそ、つな、にぼし	ばなな、にんじん、だいこん、たま ねぎ、きゅうり、えのきたけ、ね ぎ、わかめ	ぎゅうにゅう むらさきいもふ んわりせんべい		
19	土	おにぎり きつねうどん ばなな	むぎちゃ げんききゅう りゅうものがた	ゆでうどん、こめ	あぶらあげ、にぼし	ばなな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう ふんわりそふとせん		
20	日								
21	月	むぎごはん とりにくのくりーむに はるきやべつのみそあえ もやしととうふのすましじる	すくむみるく ぶるーべりー けーき	さとう、あぶら、こめ、むぎ	とりももにく、とうにゅう、と うふ、ぎゅうにゅう、つな	おれんじ、きやべつ、ぶろっこ りー、もやし、きゅうり、たま ねぎ、しめじ、ぶるーべりーじゃむ、 にんじん、ねぎ、ぐりんぴーす、わ かめ	ぎゅうにゅう とうもろこしば ふすなつく		
22	火	むぎごはん はやしらいす ませどあんさらだ よーぐると	ぎゅうにゅう おにおんちーず まふいん	じゃがいも、ままねーず、あぶ ら、こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、まーぐると、 ぎゅうにゅう、はむ、ちーず、び ざちーず、ばたー	たまねぎ、にんじん、ぐりんぴー す、きゅうり、まっしゅるーむ、 こーん、ほしぶどう	ぎゅうにゅう かぼちゃぼーろ		
23	水	むぎごはん さかなのこめこむにえる れんこんのいために こうやとうふのみるくにいなかふうすーぶ	やさいじゅーす おはなをどうぞ くつきー	こむぎこ、ばたー、さとう、こ めこ、ありーぶおいる、あぶ ら、こめ、むぎ	さかな、ぶたにく、こうやとう ふ、すりごま	やさいじゅーす、ばなな、れんこ ん、ぶろっこりー、きやべつ、にん じん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ぐ りんぴーす、しょうが	ぎゅうにゅう おれんじ		
24	木	むぎごはん はんばーがー ほうれんそうのなむる こんそめすーぶ	じょあ きらきらコーン のおほしさま	ぼん、あぶら、ごまあぶら、さ とう、こめ、むぎ	にぼし	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、きやべつ、にんじん、れた す、こーん、わかめ	ぎゅうにゅう ばなな		
25	金	むぎごはん まーぼーとうふ ちゅうかふうさらだ きのこのすましじる	むぎちゃ わかめおにぎり	こめ、さとう、ごまあぶら、か たくりこ、あぶら、むぎ	とうふ、ぶたひきにく、はむ、 すりごま、あかみそ	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、はねぎ、ねぎ、 ほししいたけ、わかめ	ぎゅうにゅう おこめでつくつ たばふすなつく		
26	土	おにぎり あんなかけやきそば ばなな	むぎちゃ おこめばふしお	やきそばめん、あぶら、かたく りこ、こめ	ぶたにく	ばなな、きやべつ、たまねぎ、もや し、にんじん、ほししいたけ	ぎゅうにゅう あかちゃんせん べい		
27	日								
28	月	むぎごはん にくじゃが つなとはくさいのみそあえ あつあげのみそしる しょうわのひ	ふるーつよーぐると	じゃがいも、いとこんやく、 さとう、あぶら、こめ、むぎ	よーぐると、ぎゅうにゅう、あつ あげ、つな、みそ、にぼし、ぐ りんぴーす	ばなな、たまねぎ、はくさい、みか んかん、にんじん、りんご、えの きたけ、ねぎ	ぎゅうにゅう まんまるそふと せんべい		
29	火								
30	水	むぎごはん とりにくのばーべきゅーそーすやき こまつなのおかかあえ とうにゅうすーぶ	ぎゅうにゅう みれーびすけっと	じゃがいも、さとう、こめ、む ぎ	ぎゅうにゅう、とりももにく、 とうにゅう、ういんなー、あぶ らあげ、かつおぶし	いちご、こまつな、たまねぎ、れた す、みつくすべしたぶる、とうもろ こし、にんじん、こーん	ぎゅうにゅう とうもろこしあ られ		
				1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 328 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.1 g 塩分 1.7 g		鉄 3.1 mg カルシウム 192 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 4 g	

新年度が始まりました。今年度もよろしくお願ひします。今月のGoto給食は徳島県の郷土料理です。7日は入園、進級お祝ひメ
ニューです。23日は絵本のおやつで『おはなをどうぞ』の絵本からカラフルなお花のクッキーを作ります。
24日は以上児さんはハンバーガーなので白ご飯は持ってこなくても大丈夫です。お楽しみに！

春に美味しい野菜である「玉ねぎ」。私たちが食べているのはどの部分でしょうか？①葉っぱ②茎③根っこ・・・答えは①葉っぱで
した！意外かもしれませんが、私たちが食べている玉ねぎは「葉っぱの根元が太った部分」です。
つまり、あんな見た目でも葉っぱの一部ということです。これはびっくりですね。