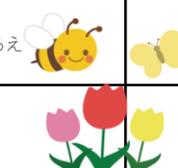


日	曜	きゅうしよく	3じおやつ	ざいりょう			10じおやつ
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
1	火	むぎごはん とりにくのみーまれーどやき きゅうりのこんぶあえ こんそめすーぶ	すきむみるく かぼちゃかつぶ けーき	さとう、こめ、むぎ	とりももにく、ぎゅうにゅう、 ばたー、にぼし	ばなな、たまねぎ、きゅうり、もやし、 えのきたけ、にんじん、れたす、 かぼちゃ、しめじ、まーまれーど、 こんぶ、わかめ	ぎゅうにゅう はなはなせんべい
2	水	むぎごはん にざかな きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそしる	りんごじゅーす おふらすく	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 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 ふわふわちつぶ 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、とうもろこし、 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、 んぶら、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 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 ふわふわちつぶ じゃがいもあじ

日	曜	きゅうしよく	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	やさしいじゅーす 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 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 ぶすなつく
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	やさしいじゅーす おはなをどうぞ くつきー	こむぎこ、ばたー、さとう、 こめ、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	やさしいじゅーす、 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、 ほねぎ、ねぎ、 ほししいたけ、 わかめ	ぎゅうにゅう おこめでつく 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	ぶるーつよーぐると	じゃがいも、いとごんにやく、 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。おはなをどうぞ
24日は以上見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。