

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 日			
2 月	あんかけうどん, 切干大根とひじきのサラダ, バナナ	めん	マカロニきな粉
3 火	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	焼きそば
4 水	グラタン, キャベツのスープ, コッペパン	パン	焼じゃが
5 木	三色どんぶり, ほうれん草の磯和え, すまし汁	ごはん	ジャムサンド
6 金	カレーライス, キャベツとパインのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	うどん
7 土	親子うどん, オレンジ	めん	
8 日			
9 月	鶏肉のトマト煮, キャベツとコーンのサラダ, コッペパン	パン	マヨチー蒸しパン
10 火	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	そうめん
11 水	ツナスパゲッティ, 小松菜のサラダ, スープ	めん	ジャムサンド
12 木	豚肉のしょうがやき, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン
13 金	ミートボール五目あんかけ, みそ汁	ごはん	お好み焼き
14 土	カレーうどん, オレンジ	めん	
15 日			
16 月	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	ラップおにぎり
17 火	お弁当の日		スティックパン
18 水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	ふかし芋
19 木	鯖の塩焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド
20 金	ビビンバ丼, スープ, バナナ	ごはん	ホットケーキ
21 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	
22 日			
23 月	鶏のからあげ, 切干大根煮, ミニトマト, みそ汁	ごはん	マスカルポーネパン
24 火	コロッケ, きゅうりと黒ごまのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	スパゲッティ
25 水	鶏ひじきごはん, お浸し, みそ汁	ごはん	ホットドッグ
26 木	冷やし中華, 春巻き, オレンジ	めん	ジャムサンド
27 金	鮭のケチャップあん, ごぼうサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー
28 土	きつねうどん, バナナ	めん	
29 日			
30 月	骨太ごはん, ポテトサラダ, みそ汁, オレンジ	ごはん	黒糖わらびもち

ちよこっとメモ

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。

食育クイズ!

おいしいだしのもとになるのは、次のうちどれ?



- ①ひじき ②ちりめんじゃこ ③かつお節

正解は③。かつお節は、カツオの身を加熱して乾燥させた保存食品です。沸騰した湯に入れると、おいしいだしがとれます。みそ汁など香りが引き立つ料理に向いています。保育園では子どもたちが大好きな納豆にもかつお節がはいっているんですよ♪