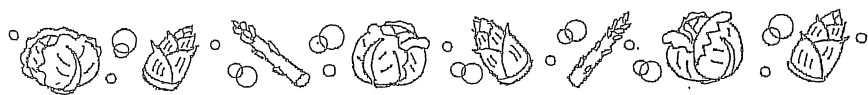


(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
6	金	こいのぼりハンバーグ・春野菜サラダ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 手作りプリン・麦茶	582	27.9	23.1	319	2.0
9	月	白身魚のマヨネーズ焼き・さつま芋のコロコロサラダ・セサミパン・みそ汁(豆腐・わかめ)	ビスケット ぶどう蒸しパン・麦茶	498	15.8	18.7	89	3.1
10	火	プチコロケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー じゃがいものおやき・牛乳	569	16.7	17.3	243	0.7
11	水	チキンカレー・マカロニサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	570	18.9	16.5	234	2.2
12	木	焼きそば・サッパリサラダ・わかめスープ・	ヨーグルト なっトースト・野菜ジュース	584	25.9	16.3	287	2.2
13	金	チキン南蛮・ほうれん草のごま和え・プチパン・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	プチお菓子 バナナ・カルピス	553	26.4	25.7	132	3.3
14	土	おせんべい・ヨーグルト		125	4.8	0.4	93	0.6
16	月	肉じゃが・キャベツサラダ・みそ汁(大根・油揚げ)・プレーンパン	プチお菓子 焼きおにぎり・麦茶	543	21.0	24.1	108	3.4
17	火	プチフィッシュ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	白いミルクプリン バナナパンケーキ・麦茶	513	12.6	12.7	35	0.5
18	水	ポークカレー・春雨サラダ・牛乳・福神漬け	みかんゼリー マカロニのきな粉和え・麦茶	511	18.8	13.3	246	2.1
19	木	クリームスパゲティ・ツナサラダ・コンソメスープ	ビスケット 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	542	19.5	20.2	157	1.5
20	金	鶏肉のレモン煮・まめまめ煮・プチふんわりメープル・野菜スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	516	23.9	16.7	123	1.9
21	土	蒸しパン・麦茶		71	1.5	1.0	62	0.1
23	月	栄養すいとん・ちくわのサラダ・食パン(いちごジャム)・牛乳	ビスケット キャロットゼリー・麦茶	523	17.3	13.6	310	2.7
24	火	プチスパゲティ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	白いミルクプリン こむすびちゃん・麦茶	500	14.3	13.4	38	2.0
25	水	肉井・ポテトサラダ・かき玉汁	プチお菓子 カルピス蒸しパン・麦茶	496	24.4	11.6	121	2.0
26	木	わかめうどん・キャベツのみそマヨ和え・ヤクルト	ビスケット カニカマトースト・飲むヨーグルト	501	17.6	20.9	283	2.8
30	月	さわらのカレーニエル・グリーンサラダ・チーズパン・コーンポタージュ	ビスケット フルーツミルク寒・麦茶	531	20.0	25.2	145	1.9
31	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー シュガードーナツ・麦茶	566	10.8	14.0	28	0.4



5月を迎えました。

あやめがひときわ深い紫の花を開かせる季節。

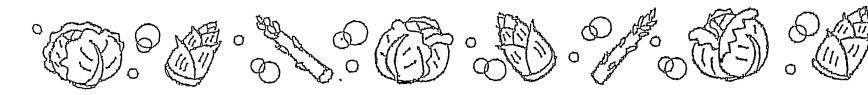
そして春から初夏へと、1年で最も過ごしやすい季節でもあります。

この時期出回るグリーンアスパラさやえんどうなどの

緑黄食野菜には、自然の恵みがもたらす

旨味がたくさん含まれています。

ご家庭の食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わって下さい。



命をいただくことについて

食材の生きている姿や変化を見せることで、命をいただくということを伝えてみましょう。

例えば、食べたあとの種は土に植えると芽が出ることや
にんじんやだいこんの切り口を水につけると芽吹くことなど
見たり、触れたり、香りをかいだりして五感で感じることで
子どもたちは食材の命を実感することができます。

また、「牛乳はうしのお母さんのおっぱいのおすそ分け」など
命を分けてくれる動物のおかげで、自分たちが大きくなれることも
話してみましょう。

