

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分量 g
1	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	533	13.4	15.2	193	0.3
2	水	チキンカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	526	13.9	13.8	247	1.7
3	木	肉じゃが・ちくわのサラダ・たまごパン・すまし汁(わかめ・豆腐)	ビスケット ココアのスコーン・麦茶	492	14.6	17.1	69	2.2
4	金	五目あんかけ焼きそば・ツナサラダ・たまごの中華スープ	プチお菓子 いちごの蒸しパン・麦茶	493	16.5	13.9	90	2.0
7	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・食パン(いちごジャム)・牛乳	ビスケット キャロットスコーン・麦茶	541	19.2	18.3	335	2.6
8	火	プチ照り焼き・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト	497	12.5	7.8	151	0.4
9	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	ビスケット カルピスゼリー・麦茶	528	19.5	17.2	239	2.0
10	木	スパゲティミートソース・ソーセージサラダ・白菜スープ	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	497	17.4	15.1	102	2.3
11	金	鶏の唐あげ・グリーンサラダ・チョコチップパン・あさりのチャウダー・お楽しみゼリー	ビスケット おむすびくん・麦茶	572	22.5	24.3	82	2.2
14	月	焼きそば・バンバンジー・野菜たっぷりスープ	プチお菓子 紅茶のスコーン・野菜ジュース	509	17.9	10.2	71	1.6
15	火	プチコロケ・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)	ビスケット バナナ・牛乳	560	17.1	18.7	193	0.3
16	水	ハヤシライス・キャベツのみそマヨ和え・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	499	14.4	19.0	225	1.7
17	木	味噌ラーメン・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・麦茶	513	20.6	19.3	216	2.6
18	金	ホキのフライ・鶏肉と里芋の煮物・プレーンパン・きのこスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	457	22.8	17.0	93	2.4
22	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット おせんべい・牛乳	493	17.2	16.8	230	1.8
23	水	ミンチカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	476	15.6	13.9	238	1.7
24	木	きつねうどん・カニカマのマヨネーズサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット チーズとおかかのおにぎり・麦茶	423	16.6	12.8	231	2.3
25	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・さつま芋パン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナ・麦茶	507	20.3	21.2	218	2.0
28	月	鶏肉の香草パン粉焼き・ブロッコリーサラダ・チーズパン・飲むヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	539	22.8	21.6	163	1.8
29	火	プチハンバーグ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	152	0.3
30	水	ドライカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	513	20.5	16.6	243	2.1
31	木	和風スパゲティ・かぼちゃサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	509	17.8	14.9	192	2.0

春といえば桜餅

お花見の季節にぴったりの桜餅。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬にして餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた“道明寺粉”を使うことから「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあるのも、おもしろいですね。

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。