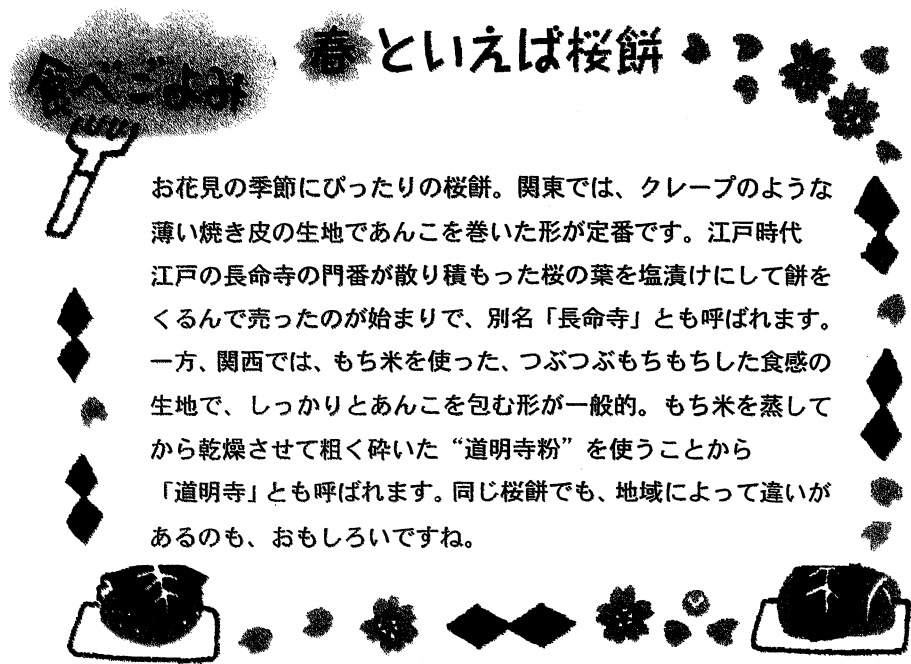


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・チョコチップパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナのスコーン・野菜ジュース	560	25.8	21.2	315	2.3
3	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	528	17.1	15.9	242	2.4
4	木	味噌ラーメン・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット きなこラスク・麦茶	519	20.7	19.3	217	2.6
5	金	鶏の照り焼き・スパゲティサラダ・食パン (いちごジャム)・みそ汁 (豆腐・油揚げ) (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	444	17.8	14.3	77	2.5
8	月	肉みそうどん・パンバンジー・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 チーズ蒸しパン・野菜ジュース	489	22.3	8.9	239	2.1
9	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (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	499	11.7	10.4	130	0.3
10	水	ミンチカレー・キャベツとチーズのおかか和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	521	16.9	17.9	287	1.9
11	木	焼きそば・ソーセージサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット クランベリースコーン・麦茶	547	15.4	15.8	156	1.5
12	金	白身魚の香草パン粉焼き・切干大根煮物・メープルパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	478	26.3	16.3	375	2.1
15	月	豚肉のしょうが焼き・かんきつサラダ・プレーンパン・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	458	23.0	17.3	139	1.8
16	火	プチコロッセ・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	12.7	11.4	130	0.3
17	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	530	16.4	13.2	320	1.6
18	木	和風スパゲティ・シーザーサラダ・わかめスープ	ビスケット 抹茶のスコーン・牛乳	507	17.5	18.3	262	2.1
19	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・食パン (ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	446	17.8	12.8	333	2.3
22	月	白身魚の人参マヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・たまごパン・春雨スープ	プチお菓子 りんごのケーキ・牛乳	547	23.3	18.4	220	1.9
23	火	プチ焼きそば・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	518	11.7	10.1	127	0.2
24	水	ハヤシライス・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	464	15.2	14.1	233	2.0
25	木	肉うどん・青のりとちくわのポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	484	17.2	11.3	193	2.5
26	金	こいのぼりハンバーグ・ブロッコリーサラダ・プチパン・すまし汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	429	24.1	14.8	71	2.3
30	火	メロンパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	443	11.8	8.7	138	0.8

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け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、香りをかいた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。

