

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	木	牛乳 ぱりんこ	タンドリーチキン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ★マカロニきなこ
2	金	牛乳 ビスコ	魚のピカタ すまし汁 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	お茶 ★フルーツヨーグルト
3	土	憲 法 記 念 日		
4	日	み ど り の 日		
5	月	こ ど も の 日		
6	火	こ ど も の 日 振 替 休 日		
7	水	牛乳 ベジたべる	甘辛チキン みそ汁 シルバーサラダ	牛乳 ★チーズ蒸しパン
8	木	牛乳 ミニサラダ	♡鮭のみそ焼き すまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ★ピザトースト
9	金	牛乳 リッツ	♡肉うどん 三色ナムル	牛乳 バナナ 雪の宿
10	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ミニドーナツ ぱりんこ
11	日	お 休 み		
12	月	牛乳 きな粉もちせんべい	魚の利休焼き あおさ汁 春雨の中華風サラダ	牛乳 ★お麴ラスク
13	火	牛乳 星たべよ	豆腐の炒り煮カレー風味 みそ汁	お茶 ★おにぎり（ごま塩）
14	水	牛乳 たべっ子どうぶつ	チキンライス エビフライ ミニゼリー コールスローサラダ コンソメスープ	飲むヨーグルト ★パンケーキ
15	木	牛乳 ブチ薄焼きせんべい	ツナ入りオムレツ みそ汁 ごまマヨサラダ	牛乳 ★クッキー

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです◎

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	金	牛乳 ぱりんこ	鶏の磯辺焼き 若竹汁 大コーンサラダ	牛乳 ★シュガートースト
17	土	牛乳 ビスコ	♡親子丼 もやしと人参のナムル	牛乳 ミニパウム あんぱんまんせんべい
18	日	お 休 み		
19	月	牛乳 ベジたべる	魚のマヨ焼き すまし汁 ブロッコリーのごまサラダ	お茶 ★おにぎり（鮭わかめ）
20	火	牛乳 ミニサラダ	鶏の照り焼き わかめスープ 彩サラダ	牛乳 ★小松菜ケーキ
21	水	牛乳 リッツ	ひじき入り豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのナムル すまし汁	牛乳 ★手作りパン（ごまチーズ）
22	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	揚げ魚の野菜あんかけ みそ汁	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
23	金	牛乳 きな粉もちせんべい	豆乳ちゃんぽん ぎょうざ	牛乳 ★バナナマフィン
24	土	牛乳 白い風船	愛 情 弁 当	牛乳 桃ゼリー マリービスケット
25	日	お 休 み		
26	月	牛乳 星たべよ	豚の生姜焼き みそ汁 ポテトサラダ	お茶 ★おにぎり（ゆかりひじき）
27	火	牛乳 たべっ子どうぶつ	鮭の塩焼き すまし汁 白雪ひじき	牛乳 ★青のりポテト
28	水	牛乳 プチャうす焼きせんべい	♡豆まめタコライス 野菜スープ	牛乳 ★ジャムサンド
29	木	牛乳 ぱりんこ	肉じゃが みそ汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ★きなこ蒸しパン
30	金	牛乳 ビスコ	♡塩ラーメン ♡はんぺんフライ	お茶 ★カスタードプリン
31	土	牛乳 ミニサラダ	愛 情 弁 当	牛乳 源氏パイ 星たべよ

朝ごはんを食べて登園しましょう！

新年度がスタートして1カ月。新しい生活にも慣れてきたことと思います。元気な毎日過ごすためには、規則正しい生活が大切です。

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーを出すためのごはんや パンをしっかり組み合わせるって食べられるといいですね。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園しましょう。

鮭のみそ焼き

＜作り方＞

1. 鮭は塩がふっていないものを選ぶ。
2. 調味料Aをすべてよく混ぜたら、鮭を1時間ほど漬けておく。
3. 魚焼きグリルやフライパンなどで焼く。

おたよりの中で人気メニューのレシピをご紹介します。ご家庭でもお試しください。