

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
11	月	おせんべい 麦茶	焼うどん 春キャベツの塩昆布和え 白菜のさっぱりスープ	♪ツナトースト 麦茶 オレンジ	豚肉 昆布 ツナ	うどん 食パン	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 キャベツ 胡瓜 白菜 コーン ねぎ オレンジ
12	火	バナナ 麦茶	ごはん(軟飯) まぐろの竜田揚げ フレンチサラダ かぶのみそ汁	♪にんじんゼリー 麦茶 ビスケット	まぐろ	ごはん	キャベツ 人参 コーン かぶ かぶの葉 ねぎ しめじ バナナ
13	水	オレンジ 麦茶	ごはん(軟飯) 五目炒め 胡瓜のサラダ 若竹汁	♪黒糖蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏卵 ひじき 鶏肉 わかめ	ごはん	ニラ 人参 エリンギ 胡瓜 キャベツ もやし ねぎ たけのこ バナナ オレンジ
14	木	人参スティック 麦茶	ごはん(軟飯) かわいいの煮付け 青菜のおかか和え わかめのみそ汁	♪スティック大根 麦茶 いちご	かわいい かつおぶし わかめ	ごはん	菜の花 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ 大根 いちご
1	金	バナナ 麦茶	ごはん(軟飯) 春野菜の煮物 コーンサラダ キャベツのみそ汁	コーンフレーク 麦茶 デコボン	豚肉	ごはん じゃがいも コーンフレーク	人参 玉ねぎ キャベツ アスパラ コーン もやし 胡瓜 バナナ パイナップル デコボン
2	土	おかし 麦茶	ジャムサンド 魚肉ソーセージ バナナ 野菜ジュース	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ	食パン	野菜ジュース
4	月	ビスケット 麦茶	煮込みうどん ちくわの煮物 ブロッコリーのじゃこ和え	♪さっぱりおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 ちくわ 青のり ちりめんじゃこ	うどん ごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ブロッコリー コーン オレンジ
5	火	バナナ 麦茶	ごはん(軟飯) 鮭の塩焼き ひじきのマリネ ミネストローネ	♪フルーツポンチ 麦茶 おせんべい	鮭 ひじき 大豆	ごはん じゃがいも	パセリ キャベツ コーン 人参 トマト 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 バナナ
6	水	オレンジ 麦茶	ごはん(軟飯) たけのこと豚の煮物 青菜の磯和え 麩のすまし汁	♪お花見団子 麦茶 いちご	豚肉 のり	ごはん 麩	人参 いんげん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 水菜 ねぎ いちご オレンジ
7	木	胡瓜スティック 麦茶	ごはん(軟飯) さわらのだし煮 かぶの酢の物 豆腐のみそ汁	♪ほうとうの甘煮 麦茶 バナナ	さわら 豆腐	ごはん ほうとう	かぶ かぶの葉 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 ねぎ バナナ
8	金	バナナ 麦茶	ごはん(軟飯) 鶏肉じゃが アスパラサラダ 人参のすまし汁	♪きなこクッキー 麦茶 りんご	鶏肉 きなこ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 アスパラ キャベツ コーン バナナ パイナップル りんご
9	土	おかし 麦茶	スパゲティナポリタン バナナ キャベツのサラダ ポテトスープ	おかし 麦茶	鶏肉	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン 人参 エリンギ バナナ
22	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
21	木	★地域交流会★ たけのこごはん アスパラの松風焼き 春キャベツのおかか和え 新野菜のみそ汁 いちご	クラッカー 麦茶 オレンジ	油揚げ 鶏肉 かつおぶし	ごはん じゃがいも	たけのこ 人参 干し椎茸 玉ねぎ アスパラ キャベツ ねぎ いちご オレンジ	
28	金	★子どもの日給食★ こいのぼりライス 豆腐のトマト煮 大きくなれるサラダ 春やさいスープ	♪かしわもち風 麦茶 デコボン	豆腐 豚肉 しらす	ごはん じゃがいも	コーン 人参 パセリ 玉ねぎ 小松菜 大根 キャベツ アスパラ デコボン	

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「花見団子」と「かしわもち」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

●平成28年度食育テーマ「日本の行事食」

平成25年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この「和食」とは天ぷらやお寿司のことではなく、伝統や季節の移り変わり、年中行事に関する日本の食事のことです。今年度は日本の行事食を毎月提供していきます。

♪『花見団子』♪

4月はお花見の季節です。各地でお祭りが行われるなど、お花見をして春の訪れを楽しみます。花見団子は江戸時代頃に桃色、白色、緑色の三色の団子がお花見の季節に売られ、庶民がお団子を食べながらお花見を楽しみました。現在では多種多様な食事のお花見をしますが、始まりはこの花見団子でした。

花見団子の桃色は桜や太陽の色、白色は雪がまだ残る早春や春の白い空を表し、緑色は春になり芽吹く葉や春の野草であるよもぎを表しています。三色どれをとっても春の訪れを表していることがわかりますね。

♪『かしわもち』♪

端午の節句に食べられるかしわもちは「家系が絶えない」「子孫繁栄」の意味が込められています。かしわの葉は新芽が出てこない古い葉は落ちないということから、子が大きく育つまで親は亡くなることはないと言われ、子どもたちの健やかな成長を願って食べられています。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。