



2021年



のよていこんだて

元気もりもり!!



朝食は、元気の源!!
 毎日を元気いっぱい過ごすには、朝食は大事な役割を果たしています。体温を上げ、脳や体に刺激を与えてくれます。朝食を食べることで、すっきりと目が覚めて、お昼まで活動する準備ができます。朝食をしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。



朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

ど
土

1 スパゲティ
ミートソース

芋けんぴ

げつ 月
けんぼう きわんび
3 憲法記念日

か 火
ひ
4 みどりの日

すい 水
こ ひ
5 子どもの日

もく 木
6
ふりかけ
ツナじゃが
いんげん(しょうゆ)
なます

開口笑

きん 金
7
すき焼き風煮
煮豆
キャベツお浸し

スイートポテト

8
きつねうどん

ウエハース
かきもち

10
若鶏照焼
トマト
レンコンの金平

せんべい

11
さんま甘露煮
人参甘煮
白菜胡麻和え

ホットケーキ

12
プレーン
コーンシチュー
アスパラ(マヨ)
マカロニソテー

わかめおにぎり

13
豚肉の味噌漬け焼
粉吹き芋
ナムル

レモンクッキー

14
焼豆腐の味噌炒め
トマト
チンゲン菜しらす和え

レーズンマフィン

15
スープ
スパゲティ

ビスケット
せんべい

17
若鶏生姜焼
トマト
切干大根煮付

ウエハース
せんべい

18
鮭の塩焼き
煮豆
小松菜海苔和え

ドーナツ

19
照焼ハンバーグ
露の炒め煮
いんげん塩茹で

芋餅 (みたらしあん)

20 ☆お誕生会☆
たんじょうい
たけのこご飯・スープ
手羽元の煮付
ほうれん草コーン和え
トマト・ブロッコリー

デコレーションケーキ

21
炒り豆腐
ふかし芋
キャベツえのき和え

ラスク

22
焼うどん

野菜かりんとう

24
若鶏味噌焼き
トマト
ひじき煮付

ビスケット
かきもち

25
豚肉カレー焼
人参グラッセ
チンゲン菜ツナ和え

カントリークッキー

26
ハヤシライス
スナップエンドウ
グリーンサラダ

きな粉マカロニ

27
ごま
五目豆
トマト
ブロッコリー(生姜)

南瓜春巻き

28
天ぷら
(鱈・さつま芋・アスパラ)
ほうれん草納豆和え

よもぎ団子

29
スパゲティ
ナポリタン

ウエハース
せんべい

31
酢鶏
トマト
二色浸し

オレンジケーキ

※天候、市場状況により献立を変更することがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
 ※昼食には、果物がつきます。
 ※食物アレルギーの疑いが出た場合は、速やかに医師の診断を受けてください。医師の診断に従い、給食で対応します。(受診の際は、お知らせください。アレルギー対応食の申し込みに必要な書類を渡します。)
 ※食べたことが無い食品は、給食で出る前に必ずご家庭で試してください。(2回以上試してください。)



札幌はこぶね保育園

