

日曜	献立名	主要材料		
		赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
18 水	ごはん 酢豚 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	肉団子 ちりめん	サラダ油 かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ケチャップ チンゲン菜 人参 フルーツ
	☆ プリンアラモード・牛乳	牛乳	プリン 素 ホイップ	チェリー
19 木	ごはん 鮭のカレー揚げ キャベツのスープ フルーツ	鮭 ベーコン わかめ	小麦粉 サラダ油	人参 葉ねぎ キャベツ フルーツ
	☆ 小松菜のネットケーキ・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター	小松菜
20 金	ごはん ポークソテー 和風サラダ フルーツ	豚肉 わかめ ちりめん	サラダ油 砂糖 春雨 サラダ油	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 人参 フルーツ
	☆ ちんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 サラダ油 三温糖	
※ 21 土	ごはん ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	牛ひき肉 粉チーズ わかめ	スパゲティ 砂糖 サラダ油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ ホールトマト ケチャップ トマト もやし 人参 コーン フルーツ
	☆ お菓子・牛乳	牛乳		
23 月	ごはん 麻婆豆腐 ツナサラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ ツナ ちりめん	かたくり粉 サラダ油 砂糖 ごま ごま	人参 玉ねぎ えのき 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
	☆ おふラスク・牛乳	牛乳	麩 砂糖 バター	
24 火	ごはん 白身魚のピザ焼き むらくもスープ そら豆 フルーツ	白身魚 チーズ 卵	かたくり粉	人参 玉ねぎ ケチャップ パセリ 玉ねぎ 人参 パセリ そら豆 フルーツ
	☆ あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
※ 25 水	ごはん チキンカレー アスパラガスサラダ フルーツ	鶏もも肉	じゃがいも サラダ油 カレールウ マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース アスパラガス 人参 コーン フルーツ
	☆ 誕生日ケーキ・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ホイップ	フルーツ
26 木	ごはん コロッセ 豆腐サラダ フルーツ	牛ひき肉 豆腐 ツナ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 かぼちゃ コーン さやいんげん フルーツ
	☆ オレンジゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	
27 金	ごはん 牛肉の甘辛煮 キャベツのごま和え フルーツ	牛肉 ちりめん	砂糖 ごま 砂糖	生姜 たけのこ アスパラガス 人参 しめじ キャベツ 人参 フルーツ
	☆ シュガートースト・牛乳	牛乳	食パン 砂糖 バター	
28 土	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください。）			

ひよこ・ちゅうりっぷ・たんぽぽ組
《完全給食》

- ◎ 9時15分頃に牛乳とお菓子のおやつを食べます。
- ◎ 昼食には保育園で炊いたご飯80g～90gとおかず、フルーツを食べます。

すみれ・ひまわり・ゆり組
《副食給食》

- ◎ 昼食にはお家から主食(白ごはん)を持って来てください。(4歳児でごはん110g程度)
- ◎ 誕生日会や行事食、土曜日の麺類の献立はお箸(スプーン・フォーク)だけ持って来てください。



- ◎ 15時のおやつは牛乳・手作りおやつを食べます。(牛乳のない日もあります。)
- ◎ 献立は毎月献立表で確認してください。
- ◎ 幼児組のごはんの量は目安です。初めは食べきれぬ量で慣れてきたら、徐々にごはんの量を増やしてください。
- ◎ ※印の日は乳児幼児ともにごはんはいりません。

