

日	曜	献立名				主要材料		
		黄	赤	血や肉になる	黄	熱や力になる	緑	体の調子を整える
19	火	ごはん	さわらの照り焼き そら豆 けんちん汁 フルーツ	さわら 豚肉 豆腐 油揚げ	かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 里芋 油	そら豆 人参 ごぼう 葱 フルーツ		
		☆	青のりラスク・牛乳	青のり 牛乳	パン マヨネーズ			
20	水	ごはん	麻婆豆腐 和風サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ かまぼこ わかめ	ごま 砂糖 かたくり粉 春雨 油 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葱 きゅうり フルーツ		
		☆	さつまいものチーズパン・牛乳	チーズ 牛乳	さつまいも ホットケーキミックス			
21	木	ごはん	カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	牛肉	米 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ		
		☆	お誕生日ケーキ・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖 ホイップ	いちご		
22	金	ごはん	吉野煮 白菜のしらす和え フルーツ	鶏肉 生揚げ ちりめん	じゃがいも かたくり粉 砂糖 砂糖	大根 人参 さやいんげん 白菜 人参 フルーツ		
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン 砂糖 バター			
23	土	お弁当の日(主食入りのお弁当を持って来て下さい。)						
25	月	ごはん	白身魚の磯部揚げ レバニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	白身魚 青のり 鶏レバー 卵 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ		
		☆	ごまみそクッキー・牛乳	みそ 牛乳	小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 油			
26	火	ごはん	クリームシチュー ひじきと人参のサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ ちりめん ハム ひじき	じゃがいも シチューの素 油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 人参 フルーツ		
		☆	ヨーグルト	ヨーグルト				
27	水	ごはん	五目炒り豆腐 切干大根のごまネーズ フルーツ	豆腐 牛ひき肉 ちくわ 卵 ハム	油 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 切干大根 小松菜 フルーツ		
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶		
28	木	ごはん	チーズコロッケ 人参しりしり キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ わかめ ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま 油	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 キャベツ 人参 葱 フルーツ		
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素			
30	土	ごはん	かやくうどん 小松菜のおひたし フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ かつお節	うどん 砂糖	人参 玉ねぎ 葱 小松菜 人参 フルーツ		
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子			

ひよこ・ちゅうりっぷ・たんぼぼ組

《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はん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)を持って来て下さい。(4歳児でごはん110g程度)
- ◎ 誕生日会や行事食(カレーなど)の時は必要に応じて、スプーンを持って来て下さい。それ以外の日は園の箸を用意します。

◎ 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。)

◎ 幼児組のごはんの量は目安です。初めは食べきれる量で慣れてきたら、徐々にごはんの量を増やして下さい。

◎ ※印の日は乳児幼児ともにごはんはいりません。

子ども達が安心・安全で喜んで食べてくれる給食を作っていきます。
1年間よろしくお願いいたします。

