

17 木	昼食 ご飯 コロケ シャキシャキ野菜の沢煮碗 フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	牛ひき肉、スキムミルク 豚肉	人参、玉ねぎ、グリーンピース しいたけ、ごぼう、たけのこ、水菜 フルーツ	お好み焼きソース、塩 しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
18 金	昼食 ご飯 さばの煮付け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 里芋、板こんにゃく	さば 豚肉、みそ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳		
19 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。)				
21 月	昼食 ご飯 肉野菜炒め きゅうりのごま和え フルーツ	米 油、片栗粉 ごま、砂糖	鶏もも肉 ツナ	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、ピーマン、コーン きゅうり フルーツ	しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ コンソメポテト 牛乳	フライドポテト、油	牛乳		コンソメ、塩
22 火	昼食 ご飯 牛肉の甘辛煮 マセドアンサラダ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉 ヨーグルト	グリーンアスパラガス、しめじ、たけのこ、人参、生姜 人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 塩
	午後おやつ おふラスク 牛乳	油麩、バター、砂糖	牛乳		
23 水	昼食 ご飯 白身魚の磯辺揚げ スナッペンどう けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉、油 油	白身魚、あおのり 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	スナッペンどう 人参、大根、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 塩 しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ あずきクリームサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム、あんこ	牛乳		
24 木	昼食 ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし フルーツ	米 じゃがいも、砂糖	生揚げ、牛ひき肉 かつお節	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ ヨーグルト いりこ		ヨーグルト いりこ		
25 金	昼食 チキンカレー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 マヨネーズ、すりごま	鶏肉、スキムミルク ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、グリーンピース れんこん、枝豆 フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ お誕生日ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、砂糖、油	牛乳	いちご	
26 土	昼食 焼きそば たまごスープ フルーツ	中華麺、油	豚肉、いりこ、あおのり 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 人参、ニラ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 中華だし、塩
	午後おやつ お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
28 月	昼食 ご飯 さわらの照り焼き 人参しりしり 若竹汁 フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 ごま、油	さわら 木綿豆腐、わかめ	人参 たけのこ、人参、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん めんつゆ だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
30 水	昼食 ご飯 まりあげ ゆでそら豆 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 そら豆 ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	しょうゆ、みりん 塩 だしの素
	午後おやつ 小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキムミルク 牛乳	小松菜	

〇
※

※



食育活動 11日 おにぎり作り…幼児組 17日 クラッカーサンド作り…幼児組 30日 そら豆の皮むき…ひまわり組

ひよこ・ちゅうりっぷ・たんぽぽ組
(完全給食)

◎ 9時15分に牛乳とお菓子を食べます。

◎ 昼食にはこども園で炊いたご飯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。
(ご飯は110g程度が目安です。)

◎ 〇 印の日はスプーンを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)

◎ 幼児組のご飯の量は目安です。初めは食べられる量で慣れてきたら、徐々にご飯の量を増やしてください。

◎ ※ 印の日は乳幼児共にごはんはいりません。



子どもたちが安心・安全で喜んでくれる給食を作っていきます。

