

※
○
※

21 水	昼食	ご飯 大豆の五目煮 春雨の酢の物 フルーツ	米 板こんにゃく、油、砂糖 春雨、砂糖	さつま揚げ、鶏肉、水煮大豆、こんぶ	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	チュロス 牛乳	ホットケーキミックス、米粉、油、砂糖、グラニュー糖	絹ごし豆腐 牛乳		
22 木	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き レバニラ炒め 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	鮭、とろけるチーズ 鶏レバー 生揚げ、みそ、いりこ	人参 玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
23 金	昼食	ボークカレー マカロニサラダ フルーツ	じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢
	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	みかん缶	
24 土	昼食	豆乳タンタンメン ウインナー フルーツ	中華麺、ごま、ねりごま、ごま油、砂糖	豚ひき肉、水煮大豆、豆乳 ウインナー	玉ねぎ、人参、生姜、チンゲン菜 フルーツ	だしの素、中華だし、砂糖、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子			
26 月	昼食	ご飯 千草焼き 中華サラダ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、ごま油、砂糖	卵、牛ひき肉 ハム、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ トマト、きゅうり フルーツ	塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ビスキュイトースト 牛乳	食パン、ホットケーキミックス、砂糖、バター	牛乳 牛乳		
27 火	昼食	ご飯 白身魚のポテト衣焼き ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツ	米 じゃがいも、小麦粉 板こんにゃく、砂糖、ごま	白身魚 木綿豆腐 みそ、いりこ、油揚げ	パセリ ほうれん草、人参、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 塩、しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
28 水	昼食	ご飯 吉野煮 小松菜のごま和え フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖	生揚げ、鶏もも肉 しらす干し	大根、人参、いんげんまめ 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	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	
29 木	昼食	ご飯 クラムチャウダー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	牛乳、あさり、スキムミルク、ベーコン ハム	玉ねぎ、人参、パセリ キャベツ、コーン フルーツ	コンソメ、白こしょう、塩 酢、塩
	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
30 金	昼食	ご飯 白身魚のオーロラソース 豚汁 フルーツ	米 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ 里芋、板こんにゃく	白身魚 豚肉、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、塩
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
31 土	昼食	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、バター	ベーコン、ツナ、ひじき わかめ	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	めんつゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。
○印の日は幼児組はスプーンを持って来てください。

○

※

食の言葉遊び

ひみこのはがいていぜ

よく噛んで食べることは食事の基本であり、全身の健康にとっても良い事です。噛むことの効用を表す言葉に【ひみこのはがいていぜ】があります。

「ひ」は肥満を防ぐ
「み」は味覚の発達
「こ」は言葉の発音がはっきり
「の」は脳の発達
「は」は歯の病気を防ぐ
「が」はがんを予防する

給食レシピ【ブロッコリーの塩炒め】

（材料 4人分）

- ・ブロッコリー…100 g
- ・しめじ…1/2 p
- ・キャベツ…80 g
- ・人参…20 g
- ・コーン…20 g
- ・油…大1
- ・中華だし…8 g

（食べやすい大きさ）
（じくを取ってほぐす）
（短冊切）
（千切り）

（作り方）

- ① 材料をそれぞれ下処理し、ブロッコリーはレンジで固めに加熱しておく。
- ② 鍋に油をひき、材料を炒め味付けをして完成。



ビタミンc、葉酸が豊富なブロッコリー。水に栄養が溶けやすい食材なので蒸したりレンジ加熱にすれば栄養の損失が少ないです。スープにすれば溶けだした栄養も取れます！