



日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	金	鶏のから揚げ 新じゃがのポテトサラダ 卵スープ	米/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/新じゃが キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨ/卵 玉ねぎ 小松菜 人参 ねぎ 片栗粉 中華の素	★ひじきおにぎり	米 ひじき 油揚げ 人参	星たべよ
2	土	ナポリタン わかめスープ	米/スパ麺 ベーコン 玉ねぎ ピーマン しめじ ケチャップ/わかめ 豆腐 ねぎ 鶏ガラ粉 胡麻 ごま油	スティックパン	スティックパン	ビスコ
4	月	カレーライス 春野菜の和え物 キウイ	米 雑穀/豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー/春キャベツ 菜の花 きゅうり 人参 コーン缶 竹輪 すりごま ごま油 酢/キウイ	★フライドポテト	フライドポテト(冷凍) 油 塩	ハーベスト
5	火	ハンバーグ 温野菜 ミネストローネ	米/合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ケチャップ ウスター/ブロッコリー 人参 マヨ/トマト缶 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ ベーコン パセリ コンソメ粉	カルピス バームクーヘン	カルピス バームクーヘン	ハッピーターン
6	水	高野豆腐のふわふわに 青菜のフレーク和え バナナ	米/高野豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ ネギ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 鮭フレーク	★ツナトースト	食パン ツナ缶 マヨ 刻み海苔 チーズ	マンナポーロ
7	木	魚のコーンフレーク焼き アスパラのソテー 豆腐のカレー汁	米 麦/メルルーサー マヨ コーンフレーク 粉チーズ/アスパラ じゃが芋 しめじ ベーコン バター にんにく/豆腐 玉葱 人参 いんげん カレー粉 ねぎ	りんご 瀬戸の塩	りんご 瀬戸の塩	ココナッツサブレ
8	金	手作りさつま揚げ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	米/魚のすり身 豆腐 人参 大葉 蓮根 片栗粉/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/かぼちゃ うすあげ 白菜 人参 味噌 しいこ ねぎ	★おぐら蒸しパン	蒸しパンミックス 小豆 豆腐 豆乳	まがり煎餅
9	土	肉うどん 大根の塩昆布和え	米/うどん玉 しいこ 昆布だし 豚肉 卵 かまぼこ ねぎ/大根 きゅうり 人参 塩昆布	アスターパン	アスターパン	動物ビス
11	月	親子丼 青菜とひじきの和え物 ゼリー	米 雑穀/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ 竹輪 サリナス ネギ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キウイ 人参 ひじき コーン缶 ハム マヨ/ゼリー	★ふかし芋	さつま芋	アンパンマン煎餅
12	火	鶏のパン粉焼き 添え野菜 臭汁	米/鶏肉 にんにく マヨ パン粉 オリーブオイル 生パセリ/ブロッコリー トマト/煮大豆 かぼちゃ 豆腐 こんにやく 椎茸 白菜 ネギ しいこ 味噌	オレンジ おにぎり煎餅	オレンジ おにぎり煎餅	鉄ウエハース
13	水	肉じゃが 野菜とじゃこの酢の物 パン	米/豚肉 新じゃが 新玉 厚揚げ 糸こんにやく インゲン/キャベツ きゅうり 大根 人参 じゃこ 酢/パン	★グラノーラクッキー	フルーツグラノーラ 小麦粉 バター 砂糖 メイプルシロップ	ムーンライト
14	木	鮭のバター醤油焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	米 あわ/鮭 バター にんにく 小麦粉/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ 酢/豆乳 白菜 しめじ じゃが芋 ベーコン コンソメ粉 片栗粉 ネギ	プリン	プリン	クラッカー
15	金	納豆とえびのかき揚げ ツナのスパサラ 塩ちゃんこ汁	米/むきエビ 卵 ひきわり納豆 玉葱 人参 むき枝豆 ひじき 小麦粉/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 ツナ マヨ/鶏ひき肉 厚揚げ 白菜 しめじ 大根 長ネギ 小葱	★カレー風味おにぎり	米 カレー粉 チーズ ツナ缶	マリー
16	土	ラーメン わかめの酢の物	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 卵 コーン缶 もやし ねぎ/わかめ きゅうり キャベツ 人参 カニ棒 酢	ヤクルト ドーナツ	ヤクルト ドーナツ	ホームパイ
18	月	ハヤシライス 青菜とじゃこの酢の物 バナナ	米 雑穀/牛肉 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 しめじ ハヤシルウ/ほうれん草 小松菜 きゅうり じゃこ ひじき 酢 すりごま/バナナ	★おふラスク	麩 きな粉 バター 砂糖	Caウエハース
19	火	レバーの照り煮 春雨の酢の物 味噌汁	米/鶏レバー にんにく 生姜 片栗粉/春雨 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 ハム 酢 すりごま/あげ 白菜 しいたけ 玉葱 小葱 しいこ 味噌 ねぎ	ミロ ぼたぼた焼き	ミロ ぼたぼた焼き	チョイス
20	水	魚の南蛮漬け 添え野菜 トマトと卵のスープ	米 麦/鮭 生姜 片栗粉 玉葱 ピーマン 人参 酢/スナップエンドウ マヨ/トマト 卵 蓮根 わかめ アスパラ 鶏ガラ粉 ねぎ	★フルーチェ	フルーチェ 牛乳 黄桃缶	プチシリーズ
21	木	★お誕生会★ 鶏の生姜焼き あおさ汁 オレンジ他	米 ふりかけ/鶏むね肉 玉葱 生姜 片栗粉/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/スパ麺 ケチャップ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウインナー/青のり 豆腐 人参 ねぎ/オレンジ ゼリー	ケーキ(いちご)	ケーキ	ベジたべる
22	金	天津あんかけ卵 さつま汁 バナナ	米/卵 椎茸 玉ねぎ 人参 カニ棒 牛乳 鶏ガラ粉 酢 片栗粉 ケチャップ/鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 ささがきごぼう 白菜 さつま揚げ 生姜 ねぎ 味噌/バナナ	★じゃが丸君	じゃが芋 チーズ 刻み海苔 ちりめん 片栗粉	ハーベスト
23	土	親子遠足				
25	月	麻婆丼 ナムル 黄桃	米 雑穀/合挽肉 玉葱 人参 豆腐 キクラゲ しいたけ 深ネギ ニラ 中華の素 にんにく ごま油 片栗粉 味噌/小松菜 ほうれん草 サリナス きゅうり 人参 ハム 鶏ガラ粉 ごま油/黄桃缶	★ふわふわがね	さつま芋 HM粉 木綿豆腐 砂糖 塩 小麦粉 油	おととつと
26	火	鶏ささみのカレー揚げ 添え野菜 なめこの味噌汁	米/鶏ささみ マヨ カレー粉 ニンニク 鶏ガラ粉 片栗粉/ブロッコリー トマト マヨ/なめこ 豆腐 白菜 人参 ねぎ しいこ 味噌	バナナ 源氏パイ	バナナ 源氏パイ	プチシリーズ
27	水	芋煮風煮物 青菜とじゃこのチーズ和え ふりかけ	米/豚肉 里芋 じゃが芋 大根 人参 しいたけ 糸こんにやく ささがきごぼう 豆腐 ねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 じゃこ 粉チーズ ごま油	★きな粉揚げパン	ロールパン 油 きな粉 砂糖	バタークッキー
28	木	タラのカラフル焼き 新じゃがのきんぴら もずくスープ	米 あわ/たら ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) マヨ/じゃが芋 人参 小松菜 白ごま/もずく 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉	鉄ヨーグルト	鉄ヨーグルト	シュガービスケット
29	金	昭和の日				
30	土	カレーうどん キャベツのツナ和え	米/うどん玉 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 深ネギ カレールウ/キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 鶏ガラ粉	クリームパン	クリームパン	野菜家族

進級・入園おめでとうございます

新年度を迎え、子ども達も新しい生活が始まります。お友達と食べる食事は、保育園生活の中で楽しい時間の一つになっていくことと思います。子どもたちが気持ちよく1日を過ごせるように、生活リズムを整え、しっかり朝食を食べながら登園しましょう！

主食・主菜・副菜のちから

「主食、主菜、副菜」のそろった食事は、色々な食品が組み合わさって栄養バランスがとれます。

- ★主食・・ごはん、パン、麺類など。脳が必要とするエネルギー源
- ★主菜・・魚、肉、豆腐など。体の発育に不可欠なたんぱく質。
- ★副菜・・野菜、きのこ、海藻など。ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源。どれかが欠けるとせつかく摂った栄養素が十分に活かされないことがあります。「主食・主菜・副菜」のそろった献立を意識してみましょう。

おしらせ

月・・雑穀米
木・・麦orあわごはん
を提供します。
★は手作りおやつです。

