

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	火	ハンバーグ ポテトサラダ 大根の味噌汁	米/合挽き肉 玉ねぎ 卵 木綿豆腐 パン粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 ハム マヨ/大根 玉ねぎ 人参 えのき こねぎ 味噌	ベジタブル		アンパンマン ビスケット
2	水	焼きビーフン 中華コーンクリームスープ 混ぜ込みわかめ	米/ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン かまぼこ 半月ちくわ なら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/卵 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーンクリーム缶 中華の素 片栗粉/混ぜ込みわかめ	★メロンパントースト	食パン 薄力粉 バター 砂糖	ぱりんこ煎餅
3	木	さわらのねぎ味噌焼き ブロッコリーのごま和え 若竹汁	米/さわら 味噌 こねぎ/ブロッコリー キャベツ 人参 すりごま/わかめ たけのこ 人参 えのき こねぎ 木綿豆腐	オレンジ ぼたぼた焼き		シガービス
4	金	チキンカツ ドレッシングサラダ さつま汁	米 十六穀/鶏ささみ 卵 薄力粉 パン粉 とんかつソース/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム ごまドレッシング/人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 里芋 椎茸 こねぎ 味噌	★フルーツポンチ	りんごジュース みかん パナナ 黄桃 カクテルゼリー	おにぎり煎餅
5	土	味噌煮込みうどん 切干大根の煮物	米/うどん麺 豚肉 うす揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 こねぎ だし昆布 味噌/切干大根 人参 ごぼう 椎茸 半月ちくわ	ヤクルト クワッサン		ハーベスト
7	月	中華丼 大根のしらす和え かきたま汁	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 半月ちくわ かまぼこ きくらげ キャベツ こねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/大根 きゅうり 人参 小松菜 しらす 鰹節/卵 玉ねぎ えのき	★お麩ラスク	麩 バター 油 砂糖 きなこ	ムーンライト
8	火	鶏のマーメレード焼き アスパラのソテー なめこの味噌汁	米/鶏肉 にんにく 生姜 マーメレードジャム 片栗粉/アスパラガス コーン缶 じゃが芋 ベーコン コンソメ/なめこ 大根 人参 豆腐 こねぎ 味噌	プリン 星食べよ		ルヴァン
9	水	すき焼き風煮 もずくの酢の物 バナナ	米/牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 深ネギ 白菜 生姜/わかめ もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン缶 酢/バナナ	★大学芋	さつまいも 砂糖 みりん風 濃口醤油	ビスコ
10	木	鮭のムニエル ごぼうサラダ わかめの味噌汁	米/鮭 バター/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 ベーコン 酢 マヨ すりごま/わかめ 里芋 玉ねぎ こねぎ えのき 味噌	バナナ 雪の宿		源氏パイ
11	金	豆腐グラタン コンソメスープ 黄桃 ふりかけ	米 十六穀/木綿豆腐 豚ひき肉 大葉 しめじ 味噌 マヨ チーズ/キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ベーコン コンソメ/黄桃/ふりかけ	★たけのことちりめん のおにぎり	米 しらす 鰹節 醤油	まがりせんべい
12	土	ナポリタン レタスと卵のスープ 混ぜ込みわかめ(若菜)	米/スパ麺 玉ねぎ ビーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ 粉チーズ/卵 レタス 人参 えのき コーン缶 鶏ガラ粉/混ぜ込みわかめ(若菜)	黒糖パン		アンパンマン煎餅
14	月	ちゃんぽん きゅうりの塩昆布和え 混ぜ込みわかめ(鮭)	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ サリナス かまぼこ 半月ちくわ こねぎ 中華の素/きゅうり 大根 塩昆布/混ぜ込みわかめ(鮭)	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きなこ	たべっこどうぶつ
15	火	シューマイ風 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	米/豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 生姜 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 酢/春雨 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 鶏ガラ粉 酢/じゃが芋 玉ねぎ 大根 うす揚げ こねぎ 味噌	ミロ ココナッツサブレ		Caウエハース
16	水	筑前煮 青菜の納豆和え オレンジ	米/鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆/オレンジ	★フルーチェ	フルーチェの素 牛乳 黄桃	味しらべ
17	木	白身魚のカラフル焼き ジャーマンポテト カレースープ	米/にんにく ビーマン パプリカ(赤・黄) 味噌 マヨ/じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 ベーコン コンソメ/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ カレー粉	バナナ ホームパイ		チョイス
18	金	スタミナ炒め 白和え かぼちゃの味噌汁	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 青梗菜 にんにく 生姜 酢/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんにやく 味噌 すりごま/かぼちゃ 人参 えのき こねぎ 味噌	★ちんすこう	薄力粉 きなこ 砂糖 油	とんがりコーン
19	土	ハヤシライス 青菜のなめたけ和え コンソメスープ	米/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめたけ 鰹節/玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 コンソメ	バームクーヘン		ベジたべる
21	月	もずく丼 わかめの酢の物 中華スープ	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/わかめ 大根 きゅうり 人参 カニ棒 酢/キャベツ 玉ねぎ 青梗菜 中華の素	★磯ビーンズ	煮大豆 片栗粉 油 しらす 青のり 砂糖 濃口醤油 みりん風	アンパンマン ビスケット
22	火	☆お子様ランチ☆ やみつきチキン 青さ汁 パナナ	米/鶏肉 にんにく マヨ ケチャップ/マカロニ 人参 きゅうり キャベツ ハム マヨ/グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウインナー ゴマドレ オレンジ 果物ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ だし昆布	いちごケーキ		ぼたぼた焼き
23	水	高野豆腐のチャンプルー わかめスープ 混ぜ込みわかめ	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス 椎茸 小松菜 卵 半月ちくわ なら/わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき 鶏ガラ粉 ごま油/混ぜ込みわかめ	★アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ HM粉 豆乳 油 ケチャップ	ビスコ
24	木	さばの味噌煮 大根サラダ すまし汁	米/さば 生姜 味噌/大根 きゅうり 人参 ハム 酢 ごま油 鰹節/玉ねぎ 白菜 小松菜 えのき	ヨーグルト アンパンマン煎餅		マリー
25	金	のり塩唐揚げ 添え野菜 うす揚げの味噌汁	米 十六穀/鶏肉 にんにく 生姜 青のり 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉 油/スナックエンドウ ブロッコリー ゴマドレ マヨ/木綿豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 こねぎ 味噌	★鮭フレークおにぎり	米 ひろし 鮭フレーク	星食べよ
26	土	そぼろそうめん ひじきの煮物	米/そうめん 鶏ひき肉 卵 きゅうり 人参 きざみのり こねぎ/ひじき 人参 玉ねぎ れんこん 椎茸 里芋 厚揚げ 半月ちくわ	ドーナツ		ベジタブル
28	月	マーボー丼 青菜のフレーク和え すまし汁	米 麦/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ なら にんにく 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 鮭フレーク/わかめ 大根 人参 えのき	★ホットケーキ	HM粉 卵 牛乳 バター メープルシロップ	たべっこどうぶつ
29	火	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
30	水	クリームシチュー 卵サラダ 黄桃 ふりかけ	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 シチュールウ 牛乳/卵 人参 きゅうり キャベツ ブロッコリー ベーコン 酢 すりごま マヨ/黄桃/ふりかけ	★シュガーラスク	ココパン バター グラニュー糖	ぱりんこ煎餅

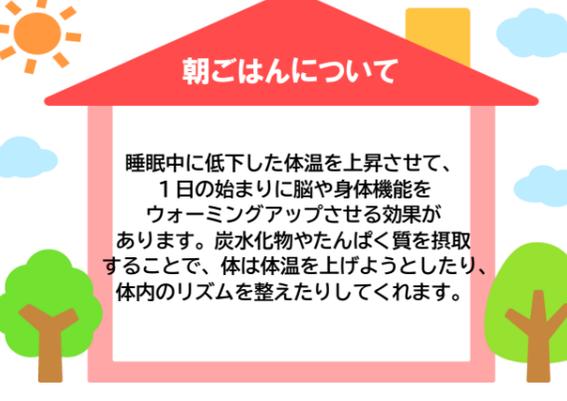
**ご入園、ご進級
おめでとうございます**

新しい環境にドキドキわくわくしている子どもたちが、毎日元気いっぱい過ごせるよう、美味しい給食を用意して体調管理をサポートしていきます。



朝ごはんについて

睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。炭水化物やたんぱく質を摂取することで、体は体温を上げようとして、体内のリズムを整えたりしてくれます。



今月の食育活動

25日(金) 以上児クラス
添え野菜にブロッコリーと春が旬のスナップエンドウを取り入れる予定です。
・マヨネーズで食べようかな
・ごまドレッシングで食べようかな
子どもたち一人ひとりに好きなほうを選んで食べてもらいます。

月：麦ごはん 金：雑穀ごはん
未満児クラスは、白ご飯を提供します。
★は、手作りおやつです。

