

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
2	月	ブルコギ丼 きゅうりとわかめの酢の物 卵スープ	米 十六穀/牛肉 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 にんにく 生姜 ごま油 ブルコギ丼のタレ/わかめ きゅうり 大根 しらす 酢/卵 えのき こねぎ 鶏ガラ粉 片栗粉	★フルーツポンチ	りんごジュース 黄桃 みかん パナナ カクテルゼリー	おにぎりせんべい
3	火	タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米/鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく/ブロッコリー キャベツ 人参 鰹節/なめこ 里芋 人参 玉ねぎ こねぎ 味噌	ミロ ココナッツサブレ		とんがりコーン
4	水	すき焼き風煮 切干大根のごまマヨ和え 黄桃	牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 長ネギ 白菜 生姜 /切干大根 きゅうり 人参 ハム 酢 マヨ すりごま/黄桃	★ツナと青のりの おにぎり	米 シーチキン 麺つゆ 鶏ガラ粉 青のり	ビスコ
5	木	鮭のあげほの焼き きのこサラダ 味噌汁	米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢/大根 玉ねぎ 木綿豆腐 こねぎ 味噌	バナナ ぱりんこ煎餅		ムーンライト
6	金	焼きコロッケ 青菜のフレック和え カレースープ	米 麦/合挽き肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 じゃが芋 ウスターソース パン粉 ケチャップ/ほうれん草 小松菜 鮭フレック/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき カレー粉 コンソメ	★ジャムサンド	いちごジャム 食パン	アンパンマン 煎餅
7	土	ミートスパゲティ 豆乳スープ ロールパン	パン/スパゲティ バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 粉チーズ/人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 豆乳 コンソメ 片栗粉	果物ゼリー ぼたぼた焼き		たべっこどうぶつ
9	月	中華丼 白和え すまし汁	米 十六穀/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/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/わかめ 大根 えのき	★のり塩ポテト	フライドポテト 油 塩 青のり	味しらべ
10	火	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁	米/豚肉 玉ねぎ/春雨 きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 鶏ガラ粉 酢/キャベツ えのき 茄子 こねぎ 味噌	プリン おにぎりせんべい		ルヴァン
11	水	焼きビーフン 中華スープ 混ぜ込みわかめ バナナ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ 半月ちくわ ニラ ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/サリナス 青梗菜 人参 ハム 中華の素/バナナ	★セサミサブレ	薄力粉 砂糖 牛乳 バター すりごま	雪の宿
12	木	アジのトマトソース焼き ポテトサラダ コンソメスープ	米/アジ オリーブオイル にんにく にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ハム マヨ/玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 コンソメ	ドーナツ		卵ポーロ
13	金	レバーの甘辛揚げ 青菜のしらす和え 味噌汁	米 麦/レバー にんにく 生姜 米粉 すりごま/ほうれん草 キャベツ 人参 しらす 鰹節/豆腐 玉ねぎ 大根 こねぎ 味噌	★芋スティック	さつま芋 きなこ 塩 砂糖	源氏パイ
14	土	冷やし中華 わかめスープ ふりかけ	米/冷やし中華麺 チキン水煮 きゅうり 卵 人参 すりごま 冷やし中華のたれ/わかめ 玉ねぎ 人参 えのき 鶏ガラ粉/ふりかけ	ミニパンケーキ		星食べよ
16	月	カレーうどん 大根のごま和え	米 十六穀/うどん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 えのき 長ネギ カレールウ/きゅうり 人参 大根 浅漬の素 すりごま	★あじさいゼリー	カルピス ゼラチン ぶどうゼリーの素 いちごゼリーの素	アンパンマン ビスケット
17	火	ポークチャップ コールスローサラダ すまし汁	米/豚肉 玉ねぎ ピーマン にんにく ケチャップ とんかつソース コンソメ/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム 酢 マヨ/大根 人参 えのき こねぎ	オレンジ ムーンライト		ベジたべる
18	水	肉じゃが 青菜の納豆和え 果物ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにやく 厚揚げ いんげん 干し椎茸 生姜 こねぎ/ひきわり納豆 ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参	★お麩ラスク	お麩 きなこ 塩 砂糖	ビスコ
19	木	鮭の塩こうじ焼き 添え野菜 呉汁	米/鮭 塩こうじ/ブロッコリー トマト マヨ/大豆 里芋 人参 大根 しめじ こねぎ 味噌	ヤクルト えびせん		卵ポーロ
20	金	ハンバーグ 青菜のなめたけ和え 豆苗と卵のスープ	米 麦/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/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめたけ 鰹節/卵 豆苗 カニ棒 鶏ガラ粉 片栗粉	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きなこ	ぱりんこ煎餅
21	土	豚丼 ごぼうサラダ 味噌汁	米/豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ キャベツ 青梗菜 かまぼこ/ごぼう 人参 きゅうり ベーコン 酢 マヨ すりごま/わかめ なめこ 茄子 こねぎ 味噌	クロワッサン		たべっこどうぶつ
23	月	ハヤシライス ひじきのマヨサラダ コンソメスープ	米 十六穀/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/ひじき きゅうり 人参 大根 小松菜 コーン缶 半月ちくわ マヨ	★ロッククッキー	HM粉 砂糖 バター コーンフレーク レーズン 牛乳	ベジタブル
24	火	☆お子様ランチ☆ 唐揚げ 青さ汁 オレンジ	米/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉/スパゲティ オリーブオイル ケチャップ コンソメ/グリーンリーフ ブロッコリー ゴマドレ ウィンナー 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		星食べよ
25	水	筑前煮 もずくの酢の物	米/鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/シーチキン きゅうり 人参 わかめ 酢	★肉まん風蒸しパン	豚ひき肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 しいたけ ごま油 鶏ガラ粉 HM粉 砂糖 豆乳	チョイス
26	木	タラの味噌マヨ焼き 大根サラダ 春雨スープ	米/タラ 味噌 マヨ/大根 きゅうり 人参 ハム 酢 ごま油 鰹節/春雨 玉ねぎ 人参 青梗菜 鶏ガラ粉	鉄ヨーグルト 星食べよ		ルヴァン
27	金	カラフルオムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁	米 麦/卵 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) コンソメ チーズ ケチャップ/ほうれん草 人参 コーン缶 ベーコン/厚揚げ 玉ねぎ えのき こねぎ 味噌	★しらすと塩昆布の おにぎり	米 しらす 塩昆布	アンパンマン 煎餅
28	土	豆乳担々麺 きゅうりの塩昆布和え 混ぜ込みわかめ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく めんつゆ 味噌 ねりごま 豆乳 豚ひき肉 ごま油/きゅうり 人参 大根 塩昆布/混ぜ込みわかめ	ベジタブル		シガービス
30	月	もずく丼 パンバンジー風 パイン	米 十六穀/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/チキン水 煮 トマト きゅうり サリナス ゴマドレ パイン	★じゃがりこ風	じゃが芋 人参 塩 青のり マヨ 片栗粉	とんがりコーン

食中毒予防について

気候も温くなるこの時期は湿気も多く、菌やウイルスなどが増殖に適した季節となります。

食中毒を防ぐ3つのポイント

- 1.「つけない」：清潔・洗浄・手洗い
- 2.「増やさない」：低温管理・乾燥
- 3.「やっつける」：加熱・消毒



豊栄ミニ菜園

「この野菜を植えてこんなことをしたい」を子どもたちに考えてもらい、保育園のミニ菜園にトマト・メロン・かぼちゃ・ピーマン・茄子・すいかの苗を植えました。収穫したら給食での提供や簡単なクッキングを行う予定です。



今月の食育活動

以上児クラス
6日(金) 15時おやつ

食パンにいちごジャムを塗ってジャムサンドを作ります。

月：雑穀ごはん 金：麦ごはん
未満児さんは、白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。

