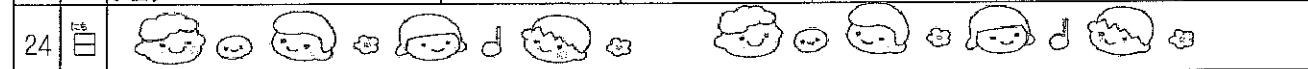


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	菜、片栗粉、ごま油	牛乳、米綿豆腐、豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干しいたけ、わかめ
2	土	ツナクリームスパゲティー いちご	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ、 鰹節粉乳	たまねぎ、いちご、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
22	金	ごはん とりのからあげ パンサンデー みぞしる	牛乳 きなごラスク おかし	菜、パン、から揚げ粉、 はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ、 豆腐	きゅうり、だいこん、かぼちゃ、キャベツ、ねぎ
23	土	ほうれんそうライス 鶏肉のフォー メロン	牛乳 おかし	菜、菜粉めん	牛乳、鶏肉	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、マッシュルーム

5/3~5/6まで休園です

7	木	ごはん マカロニグラタン ちりめん二郎いため 新たまねぎスープ	牛乳 いちご おかし	菜、じゃがいも、白玉粉、 上新粉、マカロニ、砂糖、 ピーマン、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、ウインナー、 チーズ、きな粉、しらす干し、ごま	たまねぎ、いちご、はくさい、にら、にんじん、いんげん、ねぎ
8	金	黒米入りごはん サーモンのサクサクフライ たきぎあえ えだまめのポタージュ	牛乳 ボンテケージョ	菜、じゃがいも、コーンフ レーク、片栗粉、上新粉、 油、黒米、ごま油	牛乳、さけ、ウインナー、 ちくわ、鰹節粉乳、豆腐、 豆みそ、ごま	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、 えだまめ、ひじき
9	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ いちご	牛乳 おかし	菜、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー 絹ごし豆腐	いちご、にんじん、はねぎ、ピーマン、 ねぎ、わかめ、コーン



11	月	ごはん さかなフライ ピーマンとやさいのソテー ボルシチ	牛乳 手作りカルピス おかし	菜、油、じゃがいも、ピー マン、ごま油	牛乳、鶏肉、カルピス、 豚肉、鰹節粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、 キャベツ、ピーマン、いんげん、 かんでん
12	火	ごはん なっとう 鶏のてりやき ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 黒糖クッキー	菜、小麦粉、黒砂糖、 ごま油、こんにゃく	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、 豆みそ、ちくわ、鰹節粉、 納豆、バター	いちご、キャベツ、にんじん、 ごまつな、ピーマン、ひじき、 しょうが
13	水	きつねごはん トックスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、もち、 菜、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、 干しいたけ
14	木	ごはん マーボー豆腐 しゃもまい けんちん汁	牛乳 黒糖パン	菜、パン、さといも、片栗 粉、ごま油	牛乳、米綿豆腐、 豚肉、油揚げ	メロン、だいこん、たまねぎ、 にんじん、にら、ゆでたけのこ、 ねぎ、ごぼう、干しいたけ
15	金	ごはん ししゃものからあげ 五目豆 みぞしる	牛乳 手作りヨーグルト おかし	菜、油、片栗粉、こんにゃ く	ヨーグルト、米綿豆腐、 ししゃも、たいず、豚ひき 肉、豆みそ、ちくわ	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、 ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん
16	土	ひじきごはん さつまいも汁	牛乳 おかし	菜、さつまいも、こんにゃ く、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ピーマン、 ごぼう、ひじき、ねぎ

24	日	休園				
25	月	ごはん クリームコロッケ カレーチャウダー ナムル	牛乳 おさりの クッキークリームパン	菜、パン、じゃがいも、 ごま油、油	牛乳、ツナ、ごま	大豆もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、いんげん
26	火	アスパラ炒らし ポテトサラダ ウインナーのソテー さまし汁	牛乳 手作り豆ケーキ	菜、じゃがいも、マーガ リン、マヨネーズ(卵なし)、 砂糖、鶏ふ、油	牛乳、ウインナー、 油揚げ、ちくわ、しらす 干し、凍り豆腐	にんじん、メロン、 もろみ、グリーンピース、 りんご、きゅうり、 たまねぎ、ごまつな、 えのきたけ、アスパラ、 れんこん、干しいたけ
27	水	ソイ ガー(鶏のおこわ) ド・チュア(ベトナム風なます) フォー ポー(牛肉のフォー)	牛乳 パンチャンナム (ベトナム風ピザ)	菜粉めん、ライスペ ー、菜、砂糖、油	牛乳、牛肉、 鶏肉、豚のき肉、 チーズ	だいこん、にんじん、 レモン果汁、 たまねぎ、きゅうり、 ねぎ
28	木	ごはん わかめスープ カクテキ	牛乳 ドーナツ	菜、ごま油	牛乳、豚のき肉、 ごま	大豆もやし、 りんご、たまねぎ、 にんじん、ごまつな、 キムチ、キャベツ、 ねぎ、干しいたけ、 わかめ、のり
29	金	ごはん なっとう 焼魚 コロコロポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	菜、じゃがいも、コーン フレーク、こんにゃく、 マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト、 さくら、絹 ご、豆腐、 ウインナー、 油揚げ	だいこん、いちごジャム、 にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ
30	土	チキンライス ポタージュ	牛乳 おかし	菜	牛乳、 鶏肉	メロン、たまねぎ、 クリームコーン、 かぼちゃ、にんじん、 いんげん、 コーン
31	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください				

食事から免疫力アップしよう

※免疫力アップ食材ベスト10	※食方のポイント
1位 ヨーグルト	①食量のたんぱく質を摂る。
2位 みかん	②乳酸菌や食物繊維で腸内に善玉菌を増やす。
3位 パナナ	③緑黄色野菜を食べて粘膜を強くし、のどや鼻をガードする。
4位 ニンジンジュース	④イオウ化合物やビタミンを摂る。
5位 緑茶	※苦みや香りのある野菜などにイオウ化合物は多いそうです。
6位 干し菊	(参考文献) 免疫力を上げる食の本
7位 キムチ	
8位 納豆	
9位 キウイフルーツ	
10位 アーモンド	

給食作りで大切にしていること

- ★旬の野菜や新鮮な果物、栄養価の高い乾物なども積極的に取り入れています。
- ★無添加の食材や加工品を使用し、発酵食品も取り入れています。
- ★国産のほうじ茶を使用し、牛乳は北海道のよつば牛乳を使用しています。
- ★離乳期から手の機能発達を助ける食器やスプーンを使用しています。また食器の素材についても安全性を第一に選んでいます。
- ★食育活動として野菜の皮むきや、菜洗い、みそ作りなどを体験することによって、食への関心を深めていきます。
- ★いろいろな国の子どもたちの食文化を大切にし、各メニューを毎月取り入れています。
- ★かみかみメニューを通して、良くかんで食べることの大切さ、楽しさを伝えています。

