

日	曜日	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	土	ツナクリームスパゲッティー いちご	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、ツナ、脱脂粉乳	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
<p>5/2~5/5まで休園です</p> <p>※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</p>						
6	木	ごはん いわしのフライ ピーフンとやさしいソテー ポルシチ	牛乳 てづくり とうふみたらしだんご	米、油、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、ピーフン、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ごし豆腐、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、トマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
7	金	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ 鶏肉のフォー	牛乳 てづくり スイートポテト	さつまいも、米、米粉めん、マーガリン、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、チーズ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、赤たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ
8	土	ひじきごはん さつまいも汁 メロン	牛乳 おかし	米、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	メロン、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
9	日	お休み				
10	月	ごはん 納豆 どりのてりやき ひじきの五目煮 みどしる	牛乳 きなごラスク	米、パン、こんにゃく、油、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏肉、納豆、絹ごし豆腐、豆みそ、ちくわ、油揚げ、きな粉	キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき、しょうが
11	火	アスパラちらし ポテトサラダ ウインナーのソテー おまし汁 キンショーメロン	牛乳 てづくり カルピス寒天 おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、油	牛乳、ウインナー、カルピス、卵、油揚げ、ちくわ、しらす干し、凍り豆腐	メロン、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、アスパラガス、れんこん、干しいたけ、鰹、大根
12	水	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、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
13	木	ごはん ししゃものからあげ 五目豆 みどしる	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、木綿豆腐、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ	かぼちゃ、メロン、ピーマン、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん
14	金	ごはん 千子ミ ちりめんの酢の物 新たまねぎスープ	てづくりヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、むきえび、しらす干し	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、はくさい、にんじん、にら、ねぎ、わかめ
15	土	千キンライス ポパイスープ いちご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
16	日	お休み				
17	月	カレーライス スティックサラダ 福神漬	牛乳 ミニカッセルイー おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、揮発	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、福神漬
18	火	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 てづくり じゃがバター	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、マーガリン、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	いちご、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

日	曜日	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
19	水	きつねごはん トックスーフ	牛乳 チーズ蒸しパン	もち、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
20	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー みどしる	牛乳 黒糖クッキー	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、スパゲッティー、油	牛乳、豆腐、だいず、バター、豚肉、豆みそ、黒ごま、しらす干し、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン、ピーマン、いんげん、ねぎ、わかめ
21	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 えだまめのポターージュ	牛乳 ボンテケージョ	米、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、脱脂粉乳、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
22	土	フルコギ丼 ピーフンスーフ メロン	牛乳 おかし	米、油、ピーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、メロン、にんじん、にら、赤ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ
23	日	お休み				
24	月	ごはん なっとう 焼魚 コロコロポテトサラダ みどしる	牛乳 おこのみやき	米、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)、米粉、片栗粉	牛乳、さわら、納豆、豚ひき肉、豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、あおのり
25	火	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ だいこんと豚肉のスーフ	牛乳 てづくりまめケーキ	米、米粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、牛ひき肉、豚肉、油揚げ	メロン、だいこん、にんじん、そらまめ、りんご果汁、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、しいたけ、ひじき
26	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 バンチャンマン(ベトナム風ピザ)	米粉めん、米、砂糖、もち米、油	牛乳、牛肉、鶏肉、豚ひき肉、チーズ	だいこん、にんじん、レモン果汁、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
27	木	ピビンバ わかめスープ カクテギ いちご	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、いちご、にんじん、こまつな、キムチ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、わかめ、焼きのり
28	金	ごはん どりのからあげ パンサンサー みどしる	てづくりヨーグルト おかし	米、から揚げ粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、豆みそ、ツナ、油揚げ、ごま	きゅうり、だいこん、かぼちゃ、ねぎ
29	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	米、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、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
30	日	お休み				
31	月	ハヤシライス スティックサラダ	牛乳 黒糖パン	米、パン、じゃがいも、卵、マヨネーズ(卵なし)、油	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、かんでん

かみかみメニュー

ベトナムメニュー

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や果物を展示することによって、食への関心を深めています。
- ★いろいろな園の子もたちの食文化を大切にし、各国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。

