

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	日	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				
2	月	カレーライス スティックサラダ 福神漬け	牛乳 いちご おかし	菜、じゃがいも、マヨネーズ(鯖なし)、玄米	牛乳、豚肉、ツナ水煮	にんじん、たまねぎ、いちご、きゅうり、福神漬、コーン缶
5/3~5/5まで休園です						
6	金	中華どんぶり はるさめスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	菜、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、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
7	土	ツナクリームスパゲッティ いちご	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、ツナ水煮、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
8	日	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				
9	月	ごはん 納豆 とりのてりやき ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 きなこラスク	菜、食パン、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
10	火	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘露煮 すまし汁 キンショウメロン	牛乳 手作りりんご饅頭 おかし	菜、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、メロン、りんご果汁、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、アスパラガス、焼きのり、鰻
11	水	ごはん いわしのフライ ピーマンとやさいのソテー ポルシチ	牛乳 手作りとうふだんご おかし	菜、油、じゃがいも、白玉粉、上新粉、ビーフン、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏むき肉、ウインナー、きな粉、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
12	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	菜、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、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
13	金	ごはん 千切り ナムル だいこんとぶたにくのスープ	手作りヨーグルト コーンフレーク	菜、コーンフレーク、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
14	土	ズルコ甘酢 ビーフンスープ いちご	牛乳 おかし	菜、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、いちご、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
15	日	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				
16	月	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 新たまねぎスープ	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、菜、はるさめ、ごま油、マーガリン、砂糖	牛乳、卵、牛肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、白ねぎ、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ
17	火	ごはん とりのからあげ ハンパンスー みそ汁	牛乳 手作りスイートポテト	菜、さつまいも、から揚げ粉、マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、豆みそ、ツナ水煮、脱脂粉乳、油揚げ、ごま	きゅうり、だいこん、いちご、かぼちゃ、ねぎ
18	水	ハヤシライス スティックサラダ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	菜、パン、じゃがいも、玄米、マヨネーズ(鯖なし)、なたね油	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、鰻

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティ みそ汁	バナナ 牛乳 手作りおこのみやき	菜、じゃがいも、菜粉、スパゲッティ、マヨネーズ(鯖なし)、コーンスターチ、油	牛乳、絹ごし豆腐、大豆、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉、豆みそ、しらす、かつお節、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、コーン缶、ピーマン、いんげん、ねぎ、あおのり、わかめ
20	金	玄米入りごはん サーモンのサケサケフライ たきぎあえ えだまめのポタージュ	かみかみメニュー 牛乳 ボンテケーショ	菜、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、上新粉、玄米、油、なたね油、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
21	土	ソイ ガー(鶏のおこわ) ド・チュア(ベトナム国なます) フォー ポー(牛肉のフォー) いちご	牛乳 おかし きゅうしよくしよくかい	菜粉めん、菜、砂糖、もち米、なたね油	牛乳、牛肉、鶏肉	だいこん、にんじん、レモン果汁、いちご、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
22	日	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				
23	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのおひたし みそ汁	牛乳 黒糖パン	菜、パン、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ
24	火	ごはん にくじゃが ちりめんこりいため 石狩汁	手作りヨーグルト おかし キンショウメロン	菜、じゃがいも、こんにゃく、ビーフン、なたね油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	メロン、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん
25	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、菜、マカロニ、油、ごま油	牛乳、ウインナー、チーズ、脱脂粉乳、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ほうれんそう、わかめ
26	木	ごはん しいものからあげ 五目煮 みそ汁	バナナ お茶 手作り カールシウムおにぎり	菜、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	しんじょう、だいず、チーズ、豆みそ、ちくわ、ごま、かつお節
27	金	きつねごはん トックスーフ	牛乳 手作り豆ケーキ	もち、菜、菜粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、そらめめ、りんご果汁、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
28	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、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン缶
29	日	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				
30	月	ごはん なっとう 焼魚 コロコロポテトサラダ みそ汁	牛乳 手作り とうふみだらしだんご	菜、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ(鯖なし)、片栗粉	牛乳、さわら、納豆、絹ごし豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ
31	火	ピピンパ わかめスープ カクテキ キンショウメロン	牛乳 チーズ煮しパン	菜、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、メロン、たまねぎ、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

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箸やスプーンを使用しています。また、箸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。
- ★いろいろな国の子どもたちの食文化を大切に、各園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。

