



# 献立予定表



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	月	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 いちご おかし	米、じゃがいも、マヨ ネーズ(卵なし)	牛乳、さわか、納 豆、豆みそ、ウイン ナー、木綿豆腐	いちご、かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、えのきたけ、 ねぎ
2	火	ハヤシライス スティックサラダ りんご	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、じゃ がいも、油、玄米、マヨ ネーズ(卵なし)、なたね 油	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、メロン、 きゅうり、ブロッコリー、かんで ん

5/3~5/5まで休園です

6	土	ウイナーチャーハン 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、カットわかめ、コー ン缶
---	---	-----------------------------	-----------	------------	--------------------	------------------------------------------

※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

8	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのおひたし みぞしる	牛乳 手作り黒糖カップケーキ	米、さつまいも、上新粉、 黒砂糖、なたね油、砂糖、 あがら油	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
---	---	-------------------------------------	-------------------	--------------------------------------	--------------------	-------------------------------

9	火	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる いちご	牛乳 手作りりんご寒天 おかし	米、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちく わ	かぼちゃ、メロン、りんご天然果汁、 こまつな、にんじん、ごぼう、えのき たけ、グリーンアスパラガス、焼きの り、かんでん
---	---	---------------------------------------	-----------------------	-----------	---------------	-----------------------------------------------------------------------

10	水	中華どんぶり はるさめスープ	牛乳 手作りイチゴジャム カップケーキ	米、ホットケーキ粉、はる さめ、片栗粉、なたね油、 ごま油	牛乳、豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじ ん、にら、いちごジャム、ピーマン、 干ししいたけ、わかめ
----	---	-------------------	---------------------------	-------------------------------------	-------	------------------------------------------------------

11	木	ごはん ししゃものからあげ 五目豆 みぞしる	牛乳 ごさりのクッキー クリームパン	米、パン、油、片栗 粉、こんにやく	牛乳、ししゃも、 だいず、豆みそ、 ちくわ	かぼちゃ、いちご、ピーマン、に んじん、ねぎ、ごぼう、切り干し だいこん
----	---	---------------------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------------	--------------------------------------------

12	金	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作りヨーグルト おかし	米、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
----	---	--------------------------------	-----------------------	-------------------	---------------------------	--------------------------------

13	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、ツナ水煮 缶、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
----	---	----------------------	-----------	---------	-------------------	-----------------------------------------



15	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 ミニカップゼリー おかし	米、はるさめ、ごま 油、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、干ししいたけ
----	---	-------------------------------------	-----------------------	-------------------	-----------------	---------------------------------------------------

16	火	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	お茶 手作りカルシウム おにぎり	米、マカロニ、ごま油	チーズ、ウイン ナー、脱脂粉乳、ご ま、かつお節	にんじん、いちご、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、こまつな、わかめ
----	---	--------------------------------------------	------------------------	------------	--------------------------------	------------------------------------------------------------

## 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。★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。
- ★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。
- ★いろいろな国の子ど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。

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
17	水	カレーライス スティックサラダ 福神漬け	牛乳 ごさりのかぼちゃパン	米、パン、じゃがいも、 マヨネーズ(卵なし)、 水煮缶 玄米	牛乳、豚肉、ツナ 水煮缶	にんじん、たまねぎ、きゅう り、福神漬け、コーン缶
18	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー みぞしる	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、 上新粉、砂糖、スパゲ ティー、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、 だいず、豚肉、豆み そ、しらす干し、ご ま	メロン、たまねぎ、にんじん、なめ こ、コーン缶、ピーマン、いんげ ん、ねぎ、カットわかめ

19	金	玄米入りごはん 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 ボンデケーキ	米、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 油	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、えだまめ、ひじ き
----	---	-------------------------------------------------	--------------	---------------------------------------------------	------------------------------------------	--------------------------------------

20	土	きつねごはん トックスーフ いちご	牛乳 おかし	もち、米、三温糖、ごま 油	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、ごま	にんじん、いちご、ねぎ、焼き のり、干ししいたけ
----	---	-------------------------	-----------	------------------	--------------------	-----------------------------



22	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 ごさりのチーズ スティックパン	米、パン、さといも、片 栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉	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、 干ししいたけ
----	---	---------------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------	------------------------------------------------

23	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き いぞべあえ みぞしる	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、砂 糖、油	ヨーグルト(加 糖)、豚肉、豆み そ	はくさい、メロン、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、 こまつな、焼きのり
----	---	-----------------------------------	---------------------------	--------------------	--------------------------	---------------------------------------------------

24	水	ごはん とりのからあげ バンサンズ みぞしる	牛乳 きなこラスク	米、食パン、から揚げ粉、 三温糖、はるさめ、砂糖、 マーガリン、ごま油、片栗 粉、なたね油	牛乳、鶏肉、豆み そ、ツナ水煮缶、油 揚げ、きな粉、ごま 油	きゅうり、だいこん、キャベ ツ、ねぎ
----	---	---------------------------------	--------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-----------------------

25	木	ソイ ガー(鶏のおこわ) フォー ポー(牛肉のフォー) いちご	牛乳 おこのみやき	米粉めん、米、もち米、米 粉、マヨネーズ(卵な し)、コーンスターチ、砂 糖、なたね油	牛乳、牛肉、鶏肉、 豚ひき肉、木綿豆 腐、かつお節	いちご、赤たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ねぎ、あおのり
----	---	---------------------------------------	--------------	------------------------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

26	金	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め 石狩じる	牛乳 手作り豆ケーキ	米、じゃがいも、ホット ケーキ粉、こんにやく、な たね油、砂糖、ピーフン、 ごま油	牛乳、さけ、牛肉、 木綿豆腐、豆みそ、 しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、そ らまめ、にら、りんご天然果汁、白 ねぎ、いんげん
----	---	----------------------------------	---------------	----------------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------

27	土	フルコギ丼 ビーフンスーフ いちご	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、いちご、にんじん、に ら、赤ピーマン、ねぎ、切り干しだ いこん、干ししいたけ
----	---	-------------------------	-----------	-------------	----------------------------	---------------------------------------------------



29	月	ピピンパ わかめスープ カクテギ	牛乳 手作りスイートポテト	米、さつまいも、マーガ リン、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 脱脂粉乳、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、 こまつな、キムチ、キャベツ、ね ぎ、干ししいたけ、カットわかめ、 焼きのり
----	---	------------------------	------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------------------------------------------------

30	火	ごはん 納豆 とりのてりやき ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、上新粉、砂 糖、こんにやく、油、ごま 油、さつまいも	牛乳、鶏肉、納豆、 絹ごし豆腐、豆み そ、ちくわ、きな粉	メロン、はくさい、にんじん、 ピーマン、ねぎ、ひじき、しょ うが
----	---	--------------------------------------	---------------	----------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------

31	水	ごはん いわしのフライ ビーフンとやさいのソテー ボルシチ	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、油、ビー フン、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 ウインナー、脱脂 粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 にんじん、キャベツ、ピーマ ン、いんげん
----	---	----------------------------------------	-----------------	------------------------------	----------------------------	-------------------------------------------