

日曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤血球	カや体温を高めるもの 黄血球	体の調子をよく するもの緑血球
1 土		わかめうどん、シューマイ、和えもの、フルーツ	お菓子	かつお、蒲鉾、肉、シューマイ	うどん、お菓子	わかめ、コーン、長ねぎ、ブルーベリー、人参、ほうれん草、もやし
3 月	野菜家族	コーンツナピラフ、てりやきチキン、キャベツのツナマヨ和え、コンソメスープ、きよみオレンジ	フルーツ	ツナ、鶏肉、ウインナー	米、サラダ油、上白糖	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、キャベツ、いんげん、小松菜、清見オレンジ、ブルーベリー
4 火	フルーツ	やきそば、グリルポテト、きゅうりナムル、中華スープ、パイナップル	フルーツポンチ☆	豚肉、上白糖、あおさ粉、ベーコン	中華麺、サラダ油、じゃがいも、ごま油、上白糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、白ネギ、パイナップル、黄桃缶、バナナ、りんご、みかん缶(ぱんだ組)、バナナ、りんご(たまご組ひよこ組)
5 水	たべっこ どうぶつ	カレーライス、チキンナゲット、ゆでブロッコリー、りんご ★牛乳	ホットケーキ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、粉糖、粉糖-キヌア粉	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、りんご
6 木	スティック 食パン	ごはん、鮭の塩焼き、ひじき炒め煮、みそ汁、バナナ	みかんゼリー☆	鮭、わかめ、味噌、ひじき	米、サラダ油、上白糖、ごま油、じゃがいも、みかんゼリー	人参、いんげん、玉ねぎ、バナナ、みかん缶(ぱんだ組)
7 金	フルーツ	ごはん、ミニハンバーグのトマト煮込み、かぼちゃサラダ、みそ汁、黄桃缶(たまご組、ひよこ組、りんご)	ほしたべよ	ハンバーグ、味噌	米、上白糖、ほしたべよ	トマト、かぼちゃ、きゅうり、人参、キャベツ、黄桃缶(ぱんだ組)、りんご(たまご組ひよこ組)
8 土		ミートスパゲティ、チキンナゲット、サラダ、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	豚肉、チキンナゲット	スパゲティ、上白糖、サラダ油、お菓子	わかめ、コーン、長ねぎ、ブルーベリー、人参、ほうれん草、もやし
10 月	野菜家族	わかめうどん、ぎょうざ、ほうれん草の和え物、さくらお祝いゼリー 	バナナ	かつお節、キョウザ	うどん、ごま、上白糖、ごま油、さくらゼリー	玉ねぎ、人参、わかめ、長ねぎ、ほうれん草、もやし、バナナ
11 火	フルーツ	クロワッサン、ポイルウインナー、キャベツのドレッシング和え、クリームシチュー、バナナ	わかめおにぎり☆	ウインナー、鶏肉、牛乳、わかめご飯の素	クロワッサン、サラダ油、上白糖、じゃがいも、米	キャベツ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、バナナ
12 水	スティック 食パン	マーボー丼、はるさめサラダ、中華スープ、きよみオレンジ	ふかし芋	木綿豆腐、豚肉、味噌、ハム	米、片栗粉、ごま油、上白糖、サラダ油、春雨、さつまいも	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、きゅうり、コーン、小松菜、清見オレンジ
13 木	しおせんべい	ごはん、たらのごまみそ焼き、ポテトサラダ、みそ汁、プリン	ジャムサンド☆ (ひよこ組 スティック食パン)	鶏、味噌、ハム、木綿豆腐、わかめ、味噌	米、上白糖、ごま、サラダ油、プリン、じゃがいも、食パン、ジャム(ぱんだ組)	きゅうり、人参、玉ねぎ、長葱、ほうれん草
14 金	フルーツ	ハヤシライス、エビフリッター、プロボンサラダ、りんご ★牛乳	たべっこどうぶつ	豚肉、えびフリッター、牛乳	米、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	人参、玉ねぎ、マヨネーズ、ブロッコリー、グリーンピース、コーン、りんご
15 土		ロールパン、ハンバーグ、サラダ、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	ハンバーグ、ツナ	バターロール、サラダ油、上白糖、お菓子	わかめ、コーン、長ねぎ、ブルーベリー、人参、ほうれん草、もやし
17 月	野菜家族	ごはん、ハンバーグ、スパゲティサラダ、みそ汁、みかん缶(たまご組、ひよこ組、りんご)	フルーツ	ハンバーグ、味噌	米、スパゲティ、上白糖、サラダ油	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、みかん缶(ぱんだ組)、りんご(たまご組ひよこ組)、ブルーベリー
18 火	フルーツ	ロールパン、やさいコロケ、コールスローサラダ、コンソメスープ、バナナ ★牛乳	菜飯おにぎり☆	ツナ、牛乳	パコ、野菜、サラダ油、上白糖、米	きゅうり、人参、キャベツ、玉ねぎ、バナナ、菜飯ご飯の素
19 水	☆お誕生会☆ たべっこ どうぶつ	わかめごはん、からあげ、花やさいサラダ、もぐちゃんのおやさいとん汁、ショートケーキ	りんごゼリー	わかめご飯の素、鶏肉、かつお節、味噌、豚肉、木綿豆腐	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま、りんごゼリー、いちご、イチゴ	しょうが、にんにく、アスパラ、別かん、こんにゃく、ごぼう、大根、人参、長ねぎ
20 木	しおせんべい	ナポリタン、キューブチーズ、蒸し鶏和風サラダ、春キャベツスープ、パイナップル	いちごスペシャル☆ (ひよこ組 フルーツ)	カツ、キューブチーズ、ささみ、海菜サラダ	スパゲティ、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま、いちご、いちご、ブルーベリー	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜、パイナップル
21 金	スティック 食パン	そぼろごはん、たらのマヨ焼き、ほうれん草のじゃこ和え、みそ汁、りんご	アンパンマン せんべい	豚挽肉、鶏、しらす、味噌	米、上白糖、ごま、さつまいも、アンパンマンせんべい	しょうが、パセリ、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、りんご
22 土		ハヤシライス、ミニコロケ、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	米、ミニコロケ、お菓子、上白糖、サラダ油	わかめ、コーン、長ねぎ、ブルーベリー、人参、ほうれん草、もやし
24 月	しおせんべい	しょうゆラーメン、肉シューマイ、キャベツナムル、ぶどうゼリー ★牛乳	フルーツ	豚挽肉、なると巻、わかめ、肉シューマイ、牛乳	ラーメン、ごま、ごま油、ぶどうゼリー	コーン、キャベツ、人参、長葱、ブルーベリー
25 火	スティック 食パン	ごはん、さけのカレー風味焼き、厚焼たまご、さつまいも、オレンジ	フライドポテト☆	鮭、厚焼たまご、かつお節、味噌、豚肉、油揚げ	米、サラダ油、上白糖、さつまいも、じゃがいも	玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、ほうれん草
26 水	マンナ	ごはん、肉じゃが、小松菜のごま和え物、みそ汁、バナナ	人参ケーキ	豚肉、かつお節、油揚げ、味噌	米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、ごま、粉糖-キヌア粉	玉ねぎ、人参、シラカバ、いんげん、小松菜、人参、大根、ほうれん草、バナナ
27 木	フルーツ	ごはん、とり肉のかりん揚げ、シェルサラダ、みそ汁、パイナップル	じゃこトースト☆ (ひよこ組 スティック食パン)	鶏肉、味噌、しらす(ぱんだ組)	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、シェルマカロニ、食パン	しょうが、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、ほうれん草、パイナップル
28 金	お菓子	食パン(ジャム付)、メンチカツ、ブロッコリーとツナのサラダ、春やさいのポトフ、ヨーグルト	お菓子	メンチカツ、ツナ、ウインナー、ヨーグルト	食パン、いちごジャム、上白糖、サラダ油、新じゃがいも、お菓子	ブロッコリー、人参、新玉ねぎ、キャベツ
29 金	昭和の日					

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。

★乳児午前おやつは0、1才のみです。

★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

ご入園・ご進級おめでとうございます！

給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



エネルギー [Kcal]
525
433
431
525
533
436
530
422
454
475
447
444
558
477
465
482
495
442
545
477
452
469
463
443
