

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの の 赤群	力や体温となるもの の 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [kcal]	
1月	ごはん、からあげ、 ほうれんそうのごま和え、みそ汁、みかん缶	サラダせんべい	鶏肉、油揚げ、 味噌、豆腐、 わかめ	米、片栗粉、サラダ油、 すりごま、上白糖、 サラダせんべい	しょうがにんにく、 ほうれん草、もやし、 人参、玉ねぎ、みかん缶	540	
2火	ジャムサンド(りんご)、じゃこトースト、ミニオムレツ、 シーザーサラダ、ポークシチュー、ヨーグルト	ごましおおにぎり☆	しらす、鶏卵、 ハルメザンチーズ、 ベーコン、豚小間、 ヨーグルト	食パン、米、いりごま、 りんごジャム、 じゃがいも、 サラダ油	ブロッコリー、人参、 にんにく、しょうが、 玉ねぎ、グリーンピース	550	
3水	ごはん、にくじゃが、あつやきたまご、みそ汁、りんご	ビスコ	豚肉、鶏卵、味噌、 豆腐	米、じゃがいも、 上白糖、ビスコ	玉ねぎ、人参、いんげん、 ほうれん草、りんご	523	
4木	なめしごはん、さけの照り焼き、 ちくわときゅうりのごま和え、すまし汁、オレンジ	フルーツゼリー☆	鮭、竹輪、油揚げ	米、サラダ油、 いりごま、上白糖、 フルーツゼリー	菜めし、きゅうり、人参、 玉ねぎ、小松菜、 オレンジ	531	
5金	カレーライス、フライドポテト、マカロニサラダ、りんご	セサミビスケット	豚肉	米、じゃがいも、 サラダ油、 マカロニ、 セサミビスケット	人参、玉ねぎ、きゅうり、 コーン、りんご	562	
6土	ミートスパゲティ、サラダ、野菜スープ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	スパゲッティ、お菓子、 サラダ油、上白糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト、キャベツ、ほうれん草	489	
8月	わかめうどん、ぎょうざ、 ほうれん草としらすの和え物、きらきらゼリー	おせんべいとバナナ	わかめ、ギョーザ、 しらす	うどん、 サイダーゼリー、 みかんゼリー、 おせんべい	長ねぎ、ほうれん草、 もやし、人参、みかん缶、 バナナ	497	
9火	食パン(ジャム付)、とり肉のマーマレード焼き、 キャベツのコールスローサラダ、はるやさいのポトフスープ、 バナナ	わかめおにぎり☆	鶏肉、ウィンナー、 わかめ	食パン、いちご、 マールド、 新じゃがいも、米	キャベツ、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、人参、 パセリ、バナナ	560	
10水	ごはん、マーボー豆腐、はるさめサラダ、中華風コーンスープ、 きよみオレンジ	ベジたべる	豆腐、豚肉、味噌、 ハム、鶏卵	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 春雨、ベジたべる	ピーマン、人参、長ねぎ、 しょうが、きゅうり、 コーン、ほうれん草、 清見レモン	524	
11木	ハヤシライス、グリルポテト、ハムと胡瓜のドレッシング和え、 りんご ★牛乳	ジャムサンド☆	豚肉、ベーコン、 ハム、牛乳	米、サラダ油、 じゃがいも、 食パン、いちご、 ジャム	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、 りんご、 グリーンピース、きゅうり	554	
12金	ミートスパゲティ、しろみ魚のフリッター、 ゆでブロッコリー、はるやさいのミルクスープ、バナナ	たべっこどうぶつ	豚肉、 白身魚フリッター、 ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 サラダ油、上白糖、 たべっこどうぶつ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト、ブロッコリー、 コーン、香キャベツ、 新玉ねぎ、バナナ	544	
13土	しょうゆラーメン、春巻き、サラダ、フルーツ	お菓子	なると、春巻、ツナ	ラーメン、サラダ油、 お菓子	長ねぎ、キャベツ、人参、 ほうれん草、もやし、 ルバーブ	504	
15月	ごはん、コロケ、スパゲティサラダ、みそ汁、プリン	ポテコ	味噌、油揚げ、 わかめ	米、コロケ、 サラダ油、プリン、 スパゲッティ、 ポテコ	キャベツ、人参、きゅうり、 コーン、大根、バナナ	550	
16火	ロールパン、ポイルウィンナー、 キャベツのごまドレッシング和え、クリームシチュー、バナナ	菜飯おにぎり☆	ウィンナー、 鶏肉、牛乳	バターロール、 じゃがいも、 サラダ油、米	キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、人参、 ほうれん草、バナナ、 菜めし	555	
17水	☆お誕生会☆ たんぽぽチャーハン、油淋鶏(ユーリンチー)、 はなやさいサラダ、春のワントンスープ、さくらロールケーキ ナポリタン、さつま芋のオレンジ煮、だいこんとしらすサラダ、 コンソメスープ、バナナ ★牛乳	えびせん	豚肉、鶏肉、 ワンタン	米、ごま油、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 いちご、 えびせん	人参、長ねぎ、コーン、いんげん、 しょうがにんにく、玉葱、白菜、 ブロッコリー、アスパラ、 カリフラワー、椎茸	548	
18木	ごはん、コロケ、スパゲティサラダ、みそ汁、プリン ★牛乳	りんごトースト☆	ハム、しらす、牛乳	スパゲッティ、 サラダ油、食パン、 さつま芋、上白糖、 りんご、 ジャム	玉ねぎ、人参、ピーマン、 オレンジジュース、大根、 きゅうり、小松菜、コーン、 バナナ	539	
19金	ごはん、さけのごまだれ焼き、はるキャベツの和えもの、 たっぶりおやさいすまし汁、オレンジ	ヨーグルトケーキ	鮭、系かつお、 わかめ、豆腐、 油揚げ	米、いりごま、 サラダ油、 ヨーグルトケーキ	香キャベツ、人参、玉ねぎ、 小松菜、オレンジ	504	
20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、サラダ油、 野菜、お菓子	人参、玉ねぎ、 キャベツ、ほうれん草、 フルーツ	582	
22月	しょうゆラーメン、肉シューマイ、ウィンナーと野菜の塩炒め、 オレンジ	ぼんち揚げ	チャーシュー、 肉シューマイ、 ウィンナー	ラーメン、 サラダ油、上白糖、 ぼんち揚げ	長ねぎ、もやし、玉ねぎ、 ほうれん草、コーン、人参、 オレンジ	537	
23火	☆モグちゃんランチメニュー ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、 もぐちゃんのおやさいとん汁、いちごゼリー	ヨーグルトトースト☆	ハンバーグ、 味噌、豚肉、 ヨーグルト	米、片栗粉、食パン、 じゃがいも、 さいのむき、 いちごゼリー	きゅうり、人参、ごぼう、 大根、玉ねぎ、万能ねぎ、 みかん缶	555	
24水	ごはん、たらのかりん揚げ、ひじきのいり煮、すまし汁、オレンジ	バタークッキー	鮭、ひじき、大豆、 こんにゃく、枝豆、 油揚げ、豆腐	米、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 クッキー	しょうが、いんげん、玉葱、 小松菜、オレンジ	549	
25木	ミニクリームパン、ミニクワッサン、メンチカツ、 はるキャベツとアスパラのサラダ、コーンスープ、バナナ	おかかおにぎり☆	メンチカツ、 ベーコン、牛乳、 系かつお	クリームパン、 クワッサン、 サラダ油、米	香キャベツ、アスパラ、 コーン、玉ねぎ、バナナ	561	
26金	バターライス、照り焼きチキン、ミートマカロニソテー、 コンソメスープ、パイ	お菓子	鶏肉、豚挽肉	米、マカロニ、バター、 新じゃがいも、 お菓子	玉ねぎ、人参、 小松菜、大根、パイ	508	
27土	わかめうどん、ぎょうざ、和え物、フルーツ	お菓子	わかめ、ギョーザ、 ツナ	うどん、お菓子	長ねぎ、キャベツ、人参、 ほうれん草、もやし、 ルバーブ	480	
29月	昭和の日						
30火	やしそば、ジャーマンポテト、ブロッコリーナムル、 わかめスープ、みかん缶	いちごのフルーチェ☆	豚肉、あおさ粉、 ベーコン、牛乳	蒸し中華めん、 サラダ油、 じゃがいも、ごま油、 いちごのフルーチェ	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、ブロッコリー、 コーン、チンゲンサイ、 みかん缶	536	

★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。

★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いこうと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

