

日曜日	乳児午前おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの たんぱく質	力や体温となるもの 炭水化物	体の調子をよくするもの ビタミン・ミネラル	エネルギー [kcal]
1月	野菜家族	ごはん、からあげ、ほうれん草のごま和え、みそ汁、みかん缶(たまご組、ひよこ組 オレンジ)	フルーツ(りんご)	鶏肉、油揚げ、味噌、豆腐、わかめ	米、片栗粉、サラダ油、すりこごま、上白糖	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	459
2火	フルーツ	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、ペーコン、豚小間、ヨーグルト	食パン、米、いりごま、りんご、じゃこ、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	468
3水	たべっこどうぶつ	ごはん、にくじゃが、あつやきたまご、みそ汁、りんご	フルーツ(バナナ)	豚肉、鶏卵、味噌、豆腐	米、じゃがいも、上白糖	玉ねぎ、人参、いんげん、ほうれん草、りんご	445
4木	スティック食パン	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	451
5金	フルーツ	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	478
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	スパゲティ、お菓子、サラダ油、上白糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、フルーツ、トマト、キャベツ、ほうれん草	416
8月	野菜家族	わかめうどん、ぎょうざ、ほうれん草としらすの和え物、きらきらせりー	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	長ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、みかん缶、バナナ	422
9火	フルーツ	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、ウインナー、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	476
10水	スティック食パン	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	ヨーグルト蒸しパン	豆腐、豚肉、味噌、ハム、鶏卵	米、片栗粉、ごま油、上白糖、サラダ油、香醋	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、漬物、みかん	445
11木	しおせんべい	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☆(たまご組、ひよこ組 スティック食パン)	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、マールド	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	471
12金	フルーツ	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、春キャベツ、新玉ねぎ、バナナ	462
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、フルーツ	428
15月	マンナ	ごはん、コロケ、スパゲティサラダ、みそ汁、プリン	フルーツ(バナナ)	味噌、油揚げ、わかめ	米、コロケ、サラダ油、プリン、スパゲティ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、大根、バナナ	468
16火	フルーツ	ロールパン、ポイルウインナー、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☆	ウインナー、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	472
17水	☆お誕生会☆ たべっこどうぶつ	たんぼぼチャーハン、油淋鶏(クーリンチー)、はなやさいサラダ、春のワンタンスープ、さくらロールケーキ(たまご組、ひよこ組 いちごケーキ)	りんごゼリー	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、ヨーロキ	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	466
18木	しおせんべい	ナポリタン、さつま芋のオレンジ煮、だいごんとしらすサラダ、コンソメスープ、バナナ ★牛乳	りんごトースト☆(たまご組、ひよこ組 スティック食パン)	ハム、しらす、牛乳	スパゲティ、サラダ油、食パン、さつまいも、上白糖、りんご、マールド	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	458
19金	フルーツ	ごはん、さけのごまだれ焼き、はるキャベツの和えもの、たっぶりおやさすまし汁、オレンジ	ヨーグルトケーキ	鮭、糸かつお、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	春キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、オレンジ	428
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、油、お菓子	人参、玉ねぎ、マールド、もやし、キャベツ、ほうれん草、フルーツ	495
22月	しおせんべい	しょうゆラーメン、肉シューマイ、ウインナーと野菜の塩炒め、オレンジ	フルーツ(バナナ)	チャーシュー、肉シューマイ、ウインナー	ラーメン、サラダ油、上白糖	長ねぎ、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、オレンジ	456
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☆(たまご組、ひよこ組 スティック食パン)	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、マールド、さといも、サラダ油、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	472
24水	マンナ	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	プリン	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	しょうが、いんげん、玉葱、小松菜、オレンジ	467
25木	フルーツ	ミニクリームパン、ミニクロワッサン、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、糸かつお	クリームパン、クロワッサン、サラダ油、米	春キャベツ、アスパラ、コーン、玉ねぎ、バナナ	477
26金	スティック食パン	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、パイナップル(たまご組、ひよこ組 バナナ)	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、トマト、小松菜、大根、パイナップル	432
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、フルーツ	408
29月		<b>昭和の日</b>					
30火	お菓子	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(たまご組、ひよこ組 りんご)	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	456

★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いかうと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

