

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぽぽ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						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 15	土	お茶 ビスコ	焼きそば 青菜の磯和え グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	ミニーナツ、ごま 中華麺、お好みソース	豚肉、ちくわ 塩昆布	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、ねぎ、小松菜 グレープフルーツ
3 17 31	月	牛乳 せんべい	鶏肉の中華風照り焼き ひじきとちりめんの 中華サラダ いよかん	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 スコーン	せんべい、砂糖 緑豆春雨、小麦粉	牛乳、鶏肉、ひじき ちりめん	人参、フンゲンサイ もやし、いよかん ブロッコリー
4 18	火	牛乳 乳ポーロ	鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 りんご		牛乳 フライドポテト	乳ポーロ、フライドポテト 砂糖	牛乳、鮭、油揚げ ちくわ、おから	レモン、人参、ごぼう こんにやく、ねぎ りんご
5 19	水	牛乳 ビスケット	食パン マカロングラタン 野菜スープ		お茶 おにぎり	おふ、食パン ビスケット、マカロニ じゃがいも ホワイトソース	牛乳、鶏肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、コーン マッシュルーム、フンゲンサイ
6	木	牛乳 バタークッキー	ホイコーロー 粉ふきいも 中華スープ		牛乳 菓子・チーズ	小麦粉、バター、菓子 じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐 チーズ、赤みそ	人参、キャベツ、しめじ ピーマン、白ねぎ 玉ねぎ、もやし フンゲンサイ
7 21	金	牛乳 ウエハース	親子煮 わけぎのぬた えのき納豆		牛乳 花しゅうまい	ウエハース、じゃがいも しゅうまいの皮 ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、卵 油揚げ、豚ひき肉 納豆、ちくわ 白みそ	人参、玉ねぎ、えのき 干しいたけ、わけぎ グリーンピース、キャベツ コーン、しょうが
8 29	土	お茶 ミニーナツ	ビビンバ丼 わかめスープ パン缶		お茶 菓子	ミニーナツ、砂糖 菓子	牛肉、赤みそ 豆腐、わかめ	人参、ほうれん草 もやし、玉ねぎ パン缶
10 24	月	牛乳 クラッカーサンド	炒り豆腐 小松菜とツナの和え物 ゆかりちゃんふりかけ		牛乳 小倉サント	クラッカー、食パン バター、こしあん ごま、砂糖 ジャム	牛乳、豆腐、ツナ 鶏ひき肉、小魚 青のり粉、ひじき	人参、玉ねぎ、もやし 小松菜、干しいたけ グリーンピース
11 25	火	牛乳 オレンジ	カレーライス コールスローサラダ 一口ゼリー	ゆで卵	牛乳 菓子・小魚	菓子、カールウ、ゼリー じゃがいも、砂糖	牛乳、牛肉、小魚 卵	オレンジ、人参、玉ねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり
12 26	水	牛乳 バームクーヘン	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきのきんぴら 味噌汁		牛乳 レモンケーキ	バームクーヘン、砂糖 小麦粉、バター、おふ ごま	牛乳、卵、ちくわ 油揚げ、ひじき みそ、わかめ	人参、ごぼう、レモン さやいんげん、しめじ こんにやく、玉ねぎ
13 27	木	牛乳 ビスケット	鶏塩うどん 野菜のおかか和え キウイ		牛乳 うの花チヂミ	ビスケット、うどん玉	牛乳、鶏肉、おから かつお節、ちくわ チーズ	人参、白菜、白ねぎ キャベツ、ほうれん草 しめじ、キウイ、にら 玉ねぎ
14 28	金	牛乳 マカロニの あべかわ	鱈のパーベキュー風 切干大根の マヨネーズサラダ バナナ		牛乳 豆腐トーナツ	マカロニ、砂糖、小麦粉 マヨネーズ	牛乳、鱈、ハム きな粉	りんご、レモン汁 切干大根、人参 キャベツ、小松菜 バナナ

- ★3日(月) 誕生会特別献立 おひなずし、のり塩からあげ、菜の花和え、すまし汁、かまぼこ、いちご
3時のおやつ 三色クッキー
- ★7日(金) お別れ会特別献立 のりごはん、からあげ、マカロニサラダ、味噌汁、みかん
3時のおやつ カルピス、バームクーヘン

★7日のお昼は年長(そら)組さんのリクエスト献立です♪
栄養士の先生と、年長組さんと話し合っ、今まで
こども園で食べた給食の中から、一番好きな献立を
選びました。
年長さんには、ピュッフェ形式も取り入れます！

