

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
15	木	牛乳 蒸しパン	タンドリーチキン スパゲティソース りんご		牛乳 菓子・そら豆	菓子、スパゲティ 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳 ヨーグルト、ベーコン	人参、玉ねぎ、しめじ エリンギ、ピーマン、りんご そら豆
16	金	牛乳 乳ボーロ	新じゃがそぼろ煮 青菜のおひたし 小魚三杯酢		牛乳 メロンパン	乳ボーロ、じゃがいも 小麦粉、砂糖 グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉 ちりめん、かつお節	人参、玉ねぎ、キャベツ たけのこ、グリーンピース
31	土	お茶 ビスコ	豚丼 春キャベツのごま酢和え パン缶		お茶 手作りおやつ	ビスコ、砂糖、ごま	豚肉	玉ねぎ、キャベツ 人参、パン缶
19	月	牛乳 コーンフレーク	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 バタークッキー	コーンフレーク、小麦粉 砂糖、バター、ごま じゃがいも	牛乳、豚肉、平天 ちりめん	人参、玉ねぎ、白菜 もやし、きくらげ 青菜
20	火	牛乳 せんべい	豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆		牛乳 フルーツヨーグルト	せんべい、砂糖 ごま	牛乳、豚肉、納豆 スキムミルク、わかめ ちりめん、かつお節 もみのり	人参、玉ねぎ、キャベツ ごぼう、ねぎ、しょうが きゅうり、小松菜 パン缶、みかん缶
21	水	7日 お茶 21日 牛乳 マカロニの あべかわ	鯖の塩こうじ揚げ 切干大根のおかか和え きゅうい		7日 お茶 21日 牛乳 菓子・昆布	マカロニ、砂糖、菓子	牛乳、きな粉、昆布 鯖、かつお節 油揚げ	切干大根、人参 きゅうり、キャベツ きゅうい
22	木	牛乳 クラッカーサンド	食パン アスパラガスシチュー グリーンサラダ		お茶 おにぎり	クラッカー、食パン じゃがいも、ホワイトル 砂糖、ジャム	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ アスパラガス、クリームコーン きゅうり
23	金	牛乳 ウエハース	鶏肉のマーマレード焼き にんじんともやしの 和え物 けんちん汁	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 小倉蒸しパン	マーマレード、砂糖 小麦粉、あんこ ごま、ウエハース	牛乳、鶏肉、豆腐 ちくわ、ちりめん	もやし、人参、青菜 大根、ねぎ、ブロッコリー
24	土	お茶 ミニドーナツ	肉うどん きゅうりの酢物 バナナ		お茶 菓子	ミニドーナツ、砂糖 うどん、菓子	牛肉、かまぼこ わかめ	玉ねぎ、ほうれん草 きゅうり、バナナ
26	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス フレンチサラダ 一口ゼリー		牛乳 フライドポテト	ビスケット、ハヤシラ ウ一口ゼリー、フライドポテ トじゃがいも	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、グリーンピース
27	火	牛乳 バナナ	鶏肉のから揚げ チャプチェ トマト		牛乳 コアゼリー	緑豆春雨、砂糖	牛乳、鶏肉 粉寒天	人参、玉ねぎ、ピーマン しめじ、にら、トマト
28	水	牛乳 せんべい	ちゃんぽん麺 青菜の磯和え オレンジ		牛乳 ベジータケーキ	せんべい、小麦粉 砂糖、バター 中華麺	牛乳、豚肉、えび かまぼこ、塩昆布 スキムミルク	人参、玉ねぎ、キャベツ コーン、小松菜、もやし オレンジ、レモン汁
29	木	牛乳 おふろスク	豚肉と厚揚げの 味噌炒め 焼きポテト 手作りふりかけ		牛乳 菓子・チーズ	おふ、じゃがいも グラニュー糖、ごま 砂糖、菓子	牛乳、豚肉、味噌 小魚、青のり粉 チーズ、厚揚げ	人参、玉ねぎ、キャベツ しめじ、青菜
30	金	牛乳 バームクーヘン	鮭のレモン風味焼き 五目きんぴら 豆腐の味噌汁	納豆	牛乳 ピザトースト	バームクーヘン、食パン ごま、砂糖 じゃがいも	牛乳、鮭、納豆 豆腐、油揚げ 味噌、チーズ、ベーコン もみのり	レモン汁、人参、ねぎ ごぼう、こんにゃく さやいんげん、ピーマン 玉ねぎ

☆23日(金) 誕生会特別献立 赤飯、鶏肉の照り焼き、彩野菜のごま和え、すまし汁、いちご
3時のおやつ マフィン

「おいしい食事」で心と身体の健康を！

●給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素は、国が基準を示しています。給食では、この基準に基づいた献立を作成しています。また、旬の野菜や果物を取り入れ、季節感のある献立にしています。一年を通していろいろな食事に触れ、食べたいと思うものや好きなものが増えるような給食作りを目指しています。

