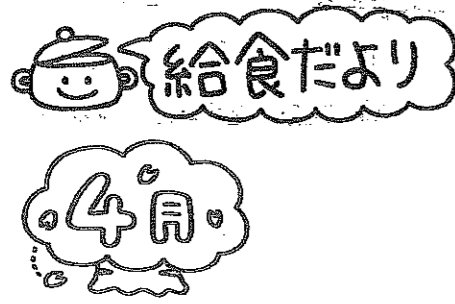


献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ								
				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						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	火	①ご飯 ②鮭のマヨネーズ焼き ③ブロッコリーの和え物 ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②ドッグロール ③果物	米、ロールパン、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鮭、ウイナー、油揚げ、みそ	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、玉葱、人参、葱、わかめ、マッシュルーム缶	牛乳 ビスケット	17	木	①カレーライス ②グリーンサラダ	①お茶 ②ヨーグルト ③果物	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、ごま油	ヨーグルト、豚肉	バナナ、トマト、玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶、りんご、胡瓜、にんにく	牛乳 ビスケット								
2	水	①ご飯 ②キャベツと豚肉のみそ炒め ③竹輪とこんにゃくの甘辛煮 ④小松菜のすまし汁	①牛乳 ②ボンデケーキ ③果物	米、板こんにゃく、白玉粉、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、粉チーズ、みそ、バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、小松菜、ミニトマト、人参、赤ピーマン、えのき、にんにく、生姜	牛乳 せんべい	18	金	①パン ②じゃがいものグラタン ③野菜の付け合せ ④トマトと玉子のスープ	①牛乳 ②わかめおにぎり ③果物	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ピザ用チーズ、卵、鶏肉、バター	りんご、玉葱、トマト、ブロッコリー、ほうれん草、人参、パセリ	牛乳 せんべい								
3	木	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル	①牛乳 ②じゃがバター ③果物	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、バター	バナナ、トマト、ほうれん草、もやし、葱、人参、にんにく	牛乳 ビスケット	19	土	①焼きそば ②野菜中華スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②混ぜ込みいなり ③せんべい	焼きそば麺、米、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、豚肉	もやし、人参、玉葱、キャベツ、水煮筍、ピーマン、にら、青のり	牛乳 ビスケット								
4	金	①ご飯 ②鶏肉と大豆の揚げ煮 ③キャベツのゆかり和え ④玉葱とわかめのみそ汁	①牛乳 ②スコーン ③果物	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆水煮、みそ、卵、バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、ミニトマト、わかめ	牛乳 せんべい	21	月	①ご飯 ②豚肉のみそ焼き ③キャベツの中華風サラダ ④はんぺんのすまし汁	①牛乳 ②ポテトもち ③果物	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、はんぺん、チーズ、しらす干し、みそ、ごま	オレンジ、トマト、キャベツ、胡瓜、小松菜、人参、わかめ	牛乳 せんべい								
5	土	①そばめし ②豚汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉マカロニ ③せんべい	米、焼きそば麺、マカロニ、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、豆腐、みそ、きな粉	人参、玉葱、大根、ピーマン、キャベツ、牛蒡、葱	牛乳 ビスケット	22	火	①ご飯 ②さばの塩焼き ③切り昆布の炒め煮 ④なすのみそ汁	①牛乳 ②バナナきなこ	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鯖、油揚げ、みそ、さつま揚げ、きな粉	バナナ、なす、ミニトマト、玉葱、人参、刻み昆布	牛乳 ビスケット								
7	月	①黒糖パン ②鶏の照り焼き ③かに風味サラダ ④春雨スープ	①お茶 ②桜えび入りおむすび ③チーズ	黒糖パン、米、マヨネーズ、春雨	鶏肉、チーズ、かにかまぼこ、なると、干しえび	トマト、キャベツ、人参、青梗菜、胡瓜	牛乳 せんべい	23	水	①ご飯 ②鶏つくねあんかけ ③ごま和え ④大根のみそ汁	①牛乳 ②レモンラスク ③果物	米、フランスパン、三温糖、片栗粉、ロールパン(す)	牛乳、鶏ひき肉、みそ、すりごま	りんご、大根、キャベツ、人参、玉葱、ミニトマト、ほうれん草、小松菜、レモン果汁、ひじき	牛乳 せんべい								
8	火	①ご飯☆花まつり☆ ②肉じゃが ③みかんの甘酢和え ④花魁のすまし汁	①牛乳 ②ナシゴレン ③果物	米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、花魁、油	牛乳、豚肉、豚ひき肉	オレンジ、玉葱、人参、キャベツ、ミニトマト、胡瓜、赤ピーマン、ピーマン、みつば、みかん缶、葱、にんにく	牛乳 ビスケット	24	木	①ロールパン ②とり肉のオレンジ焼き ③コールスローサラダ ④野菜コロコロスープ	①お茶 ②手作りかしわもち ③果物	ロールパン、じゃがいも、白玉粉、上新粉、マヨネーズ	鶏肉、こしあん	バナナ、キャベツ、人参、ミニトマト、玉葱、胡瓜、マーマレード、コーン缶、生姜、にんにく、柏の葉	牛乳 ビスケット								
9	水	①ご飯 ②さわらの煮付け ③せんキャベツ ④かぶのみそ汁	①牛乳☆ひまわり調理保育☆ ②よもぎ団子 ③よもぎ蒸しパン(すもも) ③果物	米、白玉粉、三温糖、ホットケーキ粉(すもも)	牛乳、鯖、みそ、油揚げ、きな粉	バナナ、キャベツ、かぶ、かぶ・葉、ミニトマト、胡瓜、人参、生姜、よもぎ	牛乳 せんべい	25	金	①たけのご飯 ②竹輪の磯辺揚げ ③胡瓜とわかめの酢の物 ④豆腐となめこのみそ汁	①牛乳 ②パン粉クッキー ③果物	米、小麦粉、三温糖、パン粉、油	牛乳、豆腐、ちくわ、鶏肉、卵、みそ、バター、油揚げ	オレンジ、胡瓜、ミニトマト、玉葱、なめこ、水煮筍、人参、わかめ、青のり	牛乳 せんべい								
10	木	①ご飯 ②厚揚げのそぼろ煮 ③さつま芋の甘煮 ④小松菜のみそ汁	①牛乳 ②焼きうどん ③果物	米、さつまいも、干しうどん、三温糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉、みそ、油揚げ、凍り豆腐	りんご、玉葱、人参、小松菜、ミニトマト、キャベツ、大根、ピーマン、レモン果汁	牛乳 ビスケット	26	土	①ちゃんぽんうどん ②パンプキンサラダ ③ヨーグルト	①牛乳 ②ホットケーキ ③せんべい	干しうどん、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、調製豆腐、バター	南瓜、胡瓜、人参、キャベツ、もやし、干しごぼう、葱、水煮筍、いちごジャム、にら	牛乳 ビスケット								
11	金	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③大根の梅サラダ ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②シリアルクッキー ③果物	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、コーンフレーク、油	牛乳、豚レバー、みそ、卵、油揚げ、バター、ベーコン	オレンジ、大根、しめじ、胡瓜、ミニトマト、人参、玉葱、生姜、梅びしお	牛乳 せんべい	28	月	①ご飯 ②豆腐チャンプル ③小松菜ともやしの和え物 ④大根とえのきのみそ汁	①牛乳 ②ツナマヨトースト ③果物	米、食パン、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、ツナ缶、かつお節	バナナ、もやし、小松菜、だいこん、人参、ミニトマト、キャベツ、水煮筍、えのき、コーン缶、葱	牛乳 せんべい								
12	土	①カレーうどん ②ジャーマンポテト ③ヨーグルト	①牛乳 ②ゆかりおむすび ③せんべい	じゃがいも、干しうどん、米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウイナー、バター	玉葱、キャベツ、人参、葱	牛乳 ビスケット	29	火	☆昭和の日☆													
14	月	①ご飯 ②カジキマグロの照り焼き ③五目和え ④お麩のみそ汁	①牛乳 ②ケチャップライス ③果物	米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、かじき、鶏肉、みそ、油揚げ、ごま	りんご、もやし、玉葱、人参、胡瓜、ミニトマト、ピーマン	牛乳 せんべい	30	水	①ご飯 ②あじの韓国風焼き ③ほうれん草の磯和え ④さつまいも汁	①牛乳 ②チーズドーナツ ③果物	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、三温糖、ごま油	牛乳、鯖、豆腐、鶏肉、みそ、粉チーズ、卵	オレンジ、もやし、ほうれん草、人参、ミニトマト、葱、にんにく、焼きのり	牛乳 せんべい								
15	火	①ご飯☆誕生会☆ ②チキンカツ ③キャベツの爽やか和え ④えのきのみそ汁	①牛乳 ②りんごケーキ ③果物	米、小麦粉、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、バター	オレンジ、キャベツ、人参、りんご、ミニトマト、胡瓜、えのき、わかめ、レモン果汁	牛乳 ビスケット	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)															
16	水	①ご飯 ②鶏のごま照り焼き ③切干大根の炒め煮 ④のっぺい汁	①牛乳 ②レーズン蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、すりごま	りんご、人参、ミニトマト、大根、切干大根、干しごぼう、葱	牛乳 せんべい	エネルギー	497 kcal	鉄	2.2 mg	たんぱく質	18.4 g	カルシウム	220 mg	脂質	15.7 g	ビタミンC	31 mg	塩分	1.9 g	食物繊維	3.1 g



入園・進級おめでとうございます

新年度がスタートいたしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食づくりを心がけてまいります。食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べるのが楽しみな子どもになってほしいと思っています。本年度もよろしくお願いたします。

早寝・早起きのすすめ

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康なからだづくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。

