

新しいスタートに向けて

新入園児のみなさん、ご入園おめでとうございます。
 新たなスタートに向けて子どもたちの心身の成長を願って、毎日の給食の提供に一段と意欲的に愛情を込めた給食作りを目指しています。
 園児の皆さん、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを大切に、健康な身体で、楽しい園の生活を送ってください。朝ごはんを食べて、元気に登園してくださいね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)
1	月	※入園式※ じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 和え物 ★ご飯	牛乳 丸ボーロ 果物	米 じゃがいも 油 砂糖 ごままるぼーろ	豚肉 しらす干し 豆腐 牛乳	人参 玉葱 さやいんげん 白菜 かぼちゃ ねぎ オレンジ	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	米 スパゲッティ 油 小麦粉	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン
2	火	高野豆腐の卵とじ 甘酢和え 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 砂糖 パン いちごジャム	凍り豆腐 えび 卵 牛乳	玉葱 人参 こまつな キャベツ みかん 缶 きゅうり りんご	豚肉のみそ焼 磯和え 村雲汁★ご飯	米 ごま油 でんぶん	豚肉 焼きのり かまぼこ 卵 わかめ 豆腐
3	水	白身魚のあんかけ みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 バナナココア蒸しパン	米 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	鯛 油揚げ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 ビーマン キャベツ いんげん ねぎ いちご バナナ	スパニッシュオムレツ 厚揚げと野菜の煮物 スープ ★ご飯	米 バター 油 さとう	卵 スキムミルク ベーコン 生揚げ わかめ
4	木	鶏肉のクリーム煮 トマトサラダ 果物 ★食パン	牛乳 お好み焼き	パン 油 コーン缶 小麦粉 バター	鶏肉 スキムミルク 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	玉葱 人参 パセリトマト きゅうり オレンジ キャベツ もやし	肉じゃが みそ汁 ★ご飯	米 じゃが芋 しらすたき 油 砂糖 麩	牛肉
5	金	麻婆豆腐 磯和え 果物 ★ご飯	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	米 砂糖 ごま油 でんぶん ごま さつまいも	豆腐 豚肉 焼きのり 牛乳	玉葱 干椎茸 人参 生姜 ほうれん草 もやし りんご みかんジュース	焼き魚 ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 さとう じゃがいも	さけ ひじき さつま揚げ
6	土	肉うどん かぼちゃかか煮 果物 ★ご飯	お茶 せんべい	米 うどん 砂糖	牛肉 とろろ昆布 かつお節	玉葱 人参 ねぎ かぼちゃ バナナ	シチュー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも バター コーン缶 油 小麦粉	鶏肉 スキムミルク ハム ヨーグルト
8	月	カレー コールスロー 果物 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	牛肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり なつみかん バナナ いちご もも缶	竹輪の磯辺揚げ 酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 さとう	竹輪 あおのり しらす 生揚げ
9	火	肉団子のスープ ソースサラダ ★コーンご飯	お茶 スキムわらびもち	米 コーン缶 バター でんぶん油 春雨 ごま油 砂糖 黒砂糖	鶏肉 豆腐 卵 ハム ヨーグルト スキムミルク きな粉	ねぎ 生姜 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 きゅうり キャベツ	親子煮 ツナ和え ★ご飯	米 じゃがいも さとう	鶏肉 卵 ツナ缶
10	水	魚のチーズピカタ アスパラのベーコン炒め 若竹汁 ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 いちごジャム	さけ 卵 チーズ ベーコン わかめ 牛乳	パセリ アスパラガス 玉葱 たけのこ 人参	肉うどん 煮浸し ★ご飯	米 うどん さとう 油	牛肉 油揚げ
11	木	ツナとコーンのオムレツ あっさり納豆 きのこスープ ★ご飯	牛乳 クラッカーサンド	米 コーン缶 油 砂糖 クラッカー	卵 スキムミルク ツナ缶 納豆 牛乳 ベーコン チーズ	もやし 人参 しそ葉 えのき茸 しめじ キャベツ 生しいたけ パイン缶	ポテトミートローフ ひじきのサラダ コーンポタージュ★ご飯	米 油 パン粉 じゃがいも さとう コーン缶 バター	豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ひじき 竹輪 牛乳
12	金	魚のみぞれ煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 いちごサンド	米 でんぶん 油 砂糖 ごま パン	さば 竹輪 油揚げ 牛乳 生クリーム	だいこん こまつなもやし 人参 キャベツ ねぎ いちご	鶏肉の香味焼き ナムル スープ ★ご飯	米 油 ごま油 さとう	鶏肉 わかめ
13	土	スパゲティミートソース コーンサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 カステラ	米 スパゲッティ 油 小麦粉 コーン缶 カステラ	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 トマト グリンピースキャベツ バナナ	魚のチーズピカタ コールスロー 豆乳スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 でんぶん	さわら 卵 チーズ ベーコン 豆乳
15	月	鶏肉のオレンジ焼き ひじきの和風サラダ かきたま汁 ★しらすご飯	牛乳 じゃがいも団子	米 マーメレード 砂糖 油 でんぶん じゃがいも	しらす干し 鶏肉 干ひじき わかめ 卵 牛乳	グリンピース にんにく 生姜 人参 きゅうり えのき茸	じゃがいもトマト煮 酢味噌和え ★ご飯	米 じゃがいも さとう ごま	牛肉 竹輪 しらす
16	火	うま煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じゃがいも油 キザラごま ふ 砂糖 小麦粉 はちみつ	豚肉 生揚げ 竹輪 わかめ 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	人参 玉葱 いんげん キャベツ こまつな	チキンカレー 小松菜のサラダ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ コーン缶	鶏肉 牛乳 ツナ缶
17	水	ポークビーンズ マカロニサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも 油 マカロニ 米 ごま油	大豆 豚肉 チーズ ハム しらす干し 卵	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり オレンジ ねぎ	厚揚げとキャベツの味噌炒め かきたま汁 ★ご飯	米 油 さとう	生揚げ 豚肉 卵 かまぼこ
18	木	厚揚げの甘酢煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 小豆蒸しパン	米 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 甘納豆	生揚げ 豚肉 いか ツナ缶 わかめ 牛乳 スキムミルク 卵	干椎茸 たけのこ 人参 玉葱 ビーマン こまつな チンゲン菜 もやし えのき茸	焼きそば すまし汁 ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 豆腐
19	金	マカロニグラタン コンソメスープ 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 マカロニ 油 小麦粉 バターパン粉 じゃがいも 油	鶏肉 えび 牛乳 チーズ わかめ	玉葱 生しいたけ 人参 しめじ りんご	うま煮 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	牛肉 生揚げ 油揚げ
20	土	ビーフン 豆乳汁 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 ビーフン 油 マカロニ 砂糖	豚肉 さつま揚げ 豆乳 牛乳 きな粉	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン かぼちゃ 干椎茸 ねぎ オレンジ	豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ スープ ★ご飯	米 さとう コーン缶 油	豚肉 かつお節 ツナ缶 わかめ
22	月	親子煮 ナムル みそ汁 ★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 ふ 砂糖 ごま油 レーズン コーンフレーク	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	玉葱 人参 干椎茸 ねぎ もやし チンゲン菜 なす バナナ みかん缶	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン缶 油 でんぶん	ハム 卵 チーズ
23	火	魚の照り焼き 野菜ソテー スープ 果物★ご飯	お茶 ほうれん草団子	米 砂糖 油 白玉粉	さわら ベーコン こんぶ きな粉	玉葱 人参 キャベツ しめじ チンゲン菜 なつみかん ほうれん草	鶏肉のクリーム煮 干草あえ ★ご飯	米 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 ごま マカロニ バター さとう	鶏肉 スキムミルク 卵
24	水	※園外保育※ (弁当の日)	牛乳 人参ゼリー	砂糖	牛乳 寒天	みかんジュース みかん缶 人参	鯉の角煮 酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 さとう ごま	かつお わかめ 豆腐
25	木	※誕生日会※ 豆腐とツナの小判焼き 菜の花和え 春のすまし汁★チキンライス	牛乳 いちごムース	米 バター 油 パン粉 砂糖 いちごジャム	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 スキムミルク 牛乳 わかめ かまぼこ 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく だいこん ねぎ 小松菜 もやし たけのこ	カレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ コーン缶	牛肉 牛乳
26	金	柳川煮 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 こんにやく 油 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉 バター	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 スキムミルク	ごぼう 人参 干椎茸 玉葱 いんげん チンゲン菜 ねぎ りんご バナナ	鮭のレモン焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし とろろ昆布汁 ★ご飯	米 さとう	さけ 生揚げ とろろこんぶ
27	土	ぶっかけそうめん 大豆と切干大根の煮物 ★ゆかりご飯	牛乳 パウムクーヘン 果物	米 そうめん砂糖 油 でんぶん	豚肉 大豆 牛乳	ゆかり なす ビーマン 玉葱 人参 切干大根 干椎茸 オレンジ	豚肉のかりんとう揚げ ツナの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 さとう ごま じゃがいも	豚肉 ツナ缶 油揚げ

なんでも うすあじ ほいくえん きゅうしょく
 しっかり たべて じょうぶな からだ



緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
人参 玉葱 グリンピース キャベツ
小松菜 人参 えのき ねぎ
玉葱 トマト ビーマン 人参 干し椎茸 もやし えのき
玉葱 人参 さやいんげん 小松菜 しめじ
人参 さやいんげん 玉葱 チンゲンツアイ
玉葱 人参 グリンピース きゅうり キャベツ
キャベツ 人参 玉葱 ねぎ
玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース きゅうり もやし
玉葱 人参 ねぎ チンゲンツアイ
玉葱 人参 きゅうり パセリ
にんにく もやし こまつな 人参 玉葱
パセリ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 えのき
玉葱 トマト 人参 さやいんげん キャベツ
玉葱 人参 グリンピース りんご こまつな もやし
人参 玉葱 キャベツ しめじ ねぎ
キャベツ もやし ねぎ しめじ みつば
人参 玉葱 さやいんげん こまつな
しょうが にんにく ねぎ 玉葱 ごぼう 人参 しめじ もやし
玉葱 ビーマン チンゲンツアイ 人参
玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり もやし
きゅうり 人参 ねぎ
玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり
レモンねぎ こまつな 人参 チンゲンツアイ
しょうが きゅうり 人参 玉葱 ねぎ

なんでも うすあじ ほいくえん きゅうしよく
しっかり たべて じょうぶな からだ