

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
3	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 フルーツサンド	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛肉、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
4	火	豆ごはん のっぺい汁 豚肉と野菜の味噌煮 フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、こいも、油	牛乳、豚肉	フルーツ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、さやえんどう、いんげん、青のり
5	水	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、パン、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ワインナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
6	木	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 お麩のラスク	米、砂糖、油、ごま油、お麩	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが
7	金	御飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、さつまいも、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、いわし、しらす、油揚げ、かつお節	フルーツ、にんじん、キャベツ、干しぶどう、だいこん、もやし、にら、しめじ
8	土	あんかけ焼そば フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、梅干し
10	月	御飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 ポップコーン レーズン	米、油	牛乳、豆乳、豆腐、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのき、ゆず、とうもろこし、干しぶどう
11	火	ピビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 大学芋	米、油、ごま、小麦粉、砂糖、ごま油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
12	水	御飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草の胡麻和え	牛乳 フルーツ せんべい	米、じゃがいも、ごま、せんべい	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ
13	木	ミートスパゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	スパゲティー、米、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、鮭	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー
14	金	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 バナナパンケーキ	米、砂糖、油、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが
15	土	ラーメン フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	中華めん、米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、しめじ、うめ干し
17	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 コーンチーズ トースト	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛肉、チーズ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし
18	火	御飯 みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、いわし	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ、青のり、干しぶどう
19	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまなちゃんぶるー フルーツ	牛乳 なべやき	米、油、黒砂糖、小麦粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
20	木	御飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、パン、じゃがいも	牛乳、鶏肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、いちごジャム	
21	金	青菜ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 鮭おにぎり	米、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ、鮭	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	
22	土	焼きそば きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	
24	月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、パン、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、牛肉、ツナ缶	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが、たまねぎ	
25	火	カレーうどん フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	うどん、マカロニ、油	牛乳、豚肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、りんごジャム、のり	
26	水	青菜ご飯 煮魚 豚汁 フルーツ	牛乳 スティックトースト	米、パン、マーガリン、じゃがいも、ごま油	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、こまつな、なす	
27	木	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、さつまいも	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	
28	金	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 フライドパスタ	米、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが	
29	土	<b>昭和の日</b>					

## 給食室より



桜もすつかり満開となり暖かな季節となりました。ご入園、ご進級おめでとうございます。

ここでは「人気メニューレシビ」や「今月の行事食」など、給食に関するちょっとしたことを紹介していきたいと思います。今月は初回ということで、献立の補足をさせていただきます。

- ① 材料は、献立で使用する主な食材を書いています。
- ② 当日に材料を仕入れますので、手に入らない場合は他の食材を使用することがあります。  
例:ほうれん草の代わりに小松菜を使用する。
- ③ 給食担当者が急病などで休むことになった場合は献立を入れ替えることがあります。ご了承ください。
- ④ 使用調味料は、砂糖、塩、酢、醤油、味噌、料理酒、みりん、鰹節、こんぶ、バター、マーガリンなど、一般家庭で使われるものです。

補足は以上です。  
またアレルギーに関しては、医師からの指示書をいただければ「除去食・代替食」を用意することができます。

メリーでは「給食室と保育室が連携して、食べることが楽しくて嬉しくなる『食育』と『調理』をしていきたい」と思っています。  
この「給食室より」を通じて、保護者の皆さまに子どもたちの体験が伝われば幸いです。  
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

