

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)			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					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	月	カレーライス 甘酢キャベツ ブルーツ	牛乳 きなこパン	米、油、パン、じゃがいも	牛乳、牛肉、きなこ	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	19	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 ブルーツ	牛乳 スティック トースト	米、油、ごま、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、	フルーツ、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、にんにく
2	火	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	ブルーツ 牛乳 鯉のぼり クッキー	米、油、小麦粉、砂糖、バター	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	20	土	みそ煮込みうどん ブルーツ	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	水	憲法記念日					22	月	ハヤシライス ブルーツ	牛乳 ツナサンド	米、油、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
4	木	みどりの日					23	火	焼きそば きのこスープ ブルーツ	牛乳 五平餅	焼きそばめん、油、米	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	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
5	金	こどもの日					24	水	豆ごはん のっぺい汁 豚肉と野菜の味噌煮 ブルーツ	牛乳 フライドポテト	米、油、じゃがいも、こいも	牛乳、豚肉、みそ	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
6	土	ラーメン ブルーツ	牛乳 鮭おにぎり	中華麺、米、油、ごま油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、はくさい、しめじ、ねぎ	25	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまな一ちゃんぶるー ブルーツ	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
8	月	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め ブルーツ	牛乳 お麩ラスク	米、油、砂糖、ごま油、ごま、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	26	金	ご飯 みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	ブルーツ 牛乳 フライド小魚 レーズン	米、油、じゃがいも、砂糖、ごま	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
9	火	ご飯 クリームシチュー ブルーツ	牛乳 チーズおおか おにぎり	米、油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ、かつおぶし	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	27	土	カレーうどん ブルーツ	牛乳 昆布おにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、りんごジャム、のり
10	水	青菜ご飯 煮魚 豚汁 トマト	ブルーツ 牛乳 フライドパスタ	米、油、パスタ	牛乳、かたじ、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、こんにやく、ピーマン、ねぎ、こまつな、ブロッコリー	29	月	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 ブルーツ	牛乳 きなこクリーム サンド	米、パン、油、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、きなこ	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
11	木	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 ブルーツ	牛乳 バナナ バンケーキ	米、油、砂糖、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	30	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー ブルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、じゃがいも、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ
12	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ ブルーツ	牛乳 マカロニきなこ	米、油、じゃがいも、砂糖、パスタ	牛乳、豚肉、ウインナー、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	31	水	ミートスバゲティー ブルーツ 温野菜	牛乳 シーチキン おにぎり	米、スパゲティー、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、シーチキン缶	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、きゅうり、のり
13	土	あんかけ焼そば ブルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、油、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							
15	月	カレーライス 甘酢キャベツ ブルーツ	牛乳 コーンチーズ トースト	米、油、じゃがいも、砂糖、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							
16	火	さつま芋ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 温野菜	ブルーツ 牛乳 ポップコーン	米、油、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、とうもろこし							
17	水	青菜ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	ブルーツ 牛乳 きなこおにぎり	米、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ、きなこ	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							
18	木	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ブロッコリー	温野菜 ブルーツ 牛乳 ブルーツ せんべい	米、油、じゃがいも、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							

給食室より

だんだん気候が暖かくなり、気持ちよくお散歩のできるさわやかな季節になりました。
暖かくなると同時に気をつけなければならないのが食中毒です。これからの季節は思っているよりも菌の増殖が早いので、お料理もできるだけ早く食べるようにしましょう。

また、食事については好き嫌いもでてくる時期ですが、生涯にわたって健康であるためには、子どもの頃から栄養のバランスのとれた食生活を身につけることが大切です。保育園でも、バランスの良い食事を楽しんで食べられる環境を整えていきたいと思ひます。

