



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	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	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
2	火	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、ごま	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉、チーズ、鮭	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、えのきたけ
3	水	ご飯 フルーツ マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、いわし	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、干しぶどう、あおのり
4	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、じゃがいも、せんべい	牛乳、豚肉、ワインナー、しらす	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、干しぶどう
5	金	ご飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、ライスペーパー	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい
6	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉	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
8	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 なべやき	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖、	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、みそ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
9	火	ちりめん青菜ご飯 野菜味噌汁 煮込みおでん フルーツ	牛乳 かつおとしらす のおにぎり	米、パン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、しらす、かつお節	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こにやく、はくさい、こまつな、ねぎ
10	水	ご飯 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、油、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ
11	木	青菜ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 五平餅	米、ごま、砂糖、	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ	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
12	金	三色そぼろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 フルーツ チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、チーズ	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、ねぎ
13	土	野菜あんかけご飯 わかめスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ
15	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	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
16	火	豆ごはん フルーツ 若竹汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 きな粉おにぎり	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、きな粉	フルーツ、たまねぎ、なす、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、わかめ、さやえんどう、たけのこ
17	水	ご飯 温野菜 豆腐みそ汁 フルーツ 白身魚フライ 菜の花とツナのごまマヨ和え	牛乳 フライドポテト	米、油、じゃがいも、ごま、マヨネーズ	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、菜の花、ブロッコリー、トマト、ねぎ
18	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	牛乳、豚肉、鮭	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

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	
19	金	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 フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、豚肉、かつお節	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	
20	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	
22	月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、パン	牛乳、牛肉	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、キャベツ、いちご、ジャム	
23	火	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 大学芋	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ	フルーツ、なす、ちんげんさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、ねぎ	
24	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 トマト	ブロッコリー フルーツ 牛乳 蒸しかぼちゃ	米、さつまいも	牛乳、かだい、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ	
25	木	ご飯 フルーツ スープ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ	牛乳 ふりかけ おにぎり	米、油、ごま	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、しらす、かつお節	フルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ	
26	金	ピザ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、油、ごま、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	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	
27	土	カレーうどん フルーツ	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、しめじ、塩こんぶ、のり	
29	月	<b>昭和の日</b>					
30	火	炊き込みご飯 豚汁 小松菜と油揚げの煮浸し フルーツ	牛乳 きなこパン	米、パン、砂糖、油、油揚げ	牛乳、鶏肉、きな粉	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのきたけ	

## 給食室より

桜もすっ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「人気メニューレシピ」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(o)

