

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	火	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	水	焼きそば 納豆汁 フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、焼きそばめん、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、かつお節、納豆、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、ねぎ
3	木	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 温野菜	牛乳 ふかしいも	米、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ
4	金	ご飯 マーボー豆腐 わかめスープ ニラもやし炒め	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、卵	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
5	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 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、ねぎ
7	月	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
8	火	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 大学芋	米、ごま、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豆腐、豆乳、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、えのきたけ
9	水	三色そばろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、油、砂糖、さつまいも、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、ねぎ、レーズン
10	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、豚ミンチ、ウィンナー、しらす、卵、豆腐	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
11	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、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、かぼちゃ
12	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
14	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、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
15	火	ちりめん青菜ご飯 納豆汁 じゃがたま炒め 温野菜	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ、納豆、卵、ちりめん	フルーツ、こまつな、トマト、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ
16	水	豆ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 フライドポテト	米、さつまいも、油、じゃがいも	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、だいこん、ごぼう、こんにく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、エンドウ豆
17	木	ご飯 元氣汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	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
18	金	ピピンバ わかめスープ 温野菜	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、生クリーム	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

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	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ、ヨーグルト	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、ブロッコリー、トマト	
21	月	ミートスパゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 ツナサンド	パン、スパゲティー、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、ツナ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー	
22	火	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	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	
23	水	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 さつまいも煮(乳) あられ(幼)	米、油、餅、さつまいも	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、きゅうり	
24	木	ご飯 のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも、さといも	牛乳、豚肉、鶏肉	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、だいこん、しいたけ、しょうが、ごぼう、さやえんどう	
25	金	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、油、砂糖、じゃがいも、ライスペーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、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、さやえんどう、こまつな、ねぎ	
26	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ、塩昆布	
28	月	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 ホットケーキ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、卵	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	
29	火	<b>昭和の日</b>					
30	水	釜飯 豆腐のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 五平餅	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ	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LINE

桜の花が満開になり、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LINE」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。

