

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
2	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、ひよこ豆	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、オクラ、かぼちゃ
3	火	ちらし寿司 おおい物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、そうめん、砂糖、油、さつまいも	牛乳、高野豆腐、ちくわ	フルーツ、しいたけ、さやえんどう、たけのこ、レンコン、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、オクラ
4	水	昆布ご飯 煮魚 のっぺい汁 温野菜	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、かれい、鶏肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、だいこん、しいたけ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、さやえんどう、ねぎ、枝豆、塩昆布
5	木	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、小豆、きなこ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、マトビュレ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム
6	金	ピビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンプキン	米、ごま、ごま油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、生クリーム	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
7	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 ラムネ チーズ レーズン	ご飯、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ラムネ	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ、みそ	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、レーズン
9	月	ハヤシライス 温野菜 グリーンサラダ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、じゃがいも、パン、砂糖	牛乳、豚肉、きなこ	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、きゅうり
10	火	ご飯 よせ鍋 フルーツ	牛乳 鶏の唐揚げ	米、さつまいも、油	牛乳、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、えのきたけ、ゆず
11	水	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 鮭おにぎり	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
12	木	ご飯 みそ汁 肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ フルーツ	牛乳 人蔘とツナ おにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ	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、塩昆布
13	金	ご飯 元氣汁 豆腐ちゃんぶるー オクラのおかか和え フルーツ	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節、生クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、だいこん、もやし、しらめじ、はくさい、ねぎ、トマト
14	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり	米、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、みそ、かつお節	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト、梅干し
16	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	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、オクラ、かぼちゃ
17	火	ご飯 豆腐みそ汁 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 温野菜 フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、パン、ごま、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ねぎ
18	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 さつまいもと リンゴ煮	米、砂糖、油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、しょうが、ねぎ
19	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	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

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	金	春分の日					
21	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、たまご、チーズ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、まいたけ、塩昆布	
23	月	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え フルーツ	牛乳 米粉チヂミ	米、油、砂糖、ごま、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、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、ニラ	
24	火	青菜ご飯 煮魚 野菜みそ汁 温野菜 さんど豆の和え物 フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、だいこん、はくさい、にんじん、ブロッコリー、さやえんどう、ねぎ、こまつな、さんどまめ	
25	水	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 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、かつお節、チーズ	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	
26	木	ご飯 スープ ハンバーグ 温野菜 グリーンサラダ フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳	フルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、ねぎ、寒天	
27	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、砂糖、油、ごま油、ごま、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、レーズン	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、レーズン、いんげん、わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	
28	土	卒園式・家庭保育協力日					
30	月	焼きそば 納豆汁 温野菜 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	パン、中華麺	牛乳、豚肉、納豆、みそ、油揚げ、かつお節	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、パプリカ、しめじ、もやし、ブロッコリー、トマト、イチゴジャム	
31	火	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、みそ、油揚げ、ヨーグルト	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、わかめ	

給食LINE

メリーの子も達から人気のグリーンサラダ。
キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにして軽く湯がくだけで完成ですが、
ドレッシングがこだわりの一択！

【かおりの蔵丸餃子ゆず】

どこのスーパーにも売っているポン酢です(*^▽^*)
これで、おうちでも、野菜をバタバク食べてくれるハズです！！
それから、もう一品、お母さんから、よく聞かれるカレーのお供
【甘酢キャベツ】ひと口大に切ったキャベツを湯がいてざるにあげ、
ボウルにお酢の半量の砂糖を入れて絡めて混ぜるだけです♪
子ども達の胃袋を簡単メニューでもガッチリつかんでいきましょう！(^_^)!

