



日	曜	献立	3色分類			アレルギー	9時	15時
			あか (体をつくる・血や肉になる)	き (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1	火	ごはん ポークチャップ マセドアンサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	米 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 黄パプリカ きゅうり コーン オレンジ	卵 オレンジ 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳 ミニサラダ
2	水	ごはん ささみカツ 野菜の卵とじ キャンディーチーズ	鶏肉 油揚げ 鶏卵 チーズ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	レタス トマト たまねぎ キャベツ にんじん	小麦 乳 卵 鶏肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 アンパンマンビスケット
3	木	ごはん ホイコーロー シーフードサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 麦みそ まぐろ水煮 かに風かまぼこ むきえび	米 サラダ油 和風ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり バナナ	かに えび 卵 小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 きな粉ホットケーキ (手作り)
4	金	ごはん ぎせい豆腐 肉じゃが フルーツ(いちご)	鶏ミンチ 豆腐 牛肉	米 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ えだまめ レタス トマト えだまめ いちご	小麦 牛肉 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ベジたべる
5	土	天ぷらうどん キャベツの菜種和え フルーツ(りんご)	ブラックタイガー 鶏卵	ゆでうどん 米 さつまいも てんぷら粉 サラダ油	なす キャベツ もやし にんじん りんご	えび 小麦 りんご 大豆 卵	牛乳 オレンジ	牛乳 おにぎり クラッカー(0.12才)
7	月	ごはん 魚のみぞれあんかけ 肉ごぼう フルーツ(オレンジ)	さわら まだい 牛肉 油揚げ	米 でん粉 サラダ油 三温糖 いらごま	だいこん ごぼう にんじん オレンジ	小麦 オレンジ 牛肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 野菜かりんとう
8	火	<始園式> 豚丼 かみかみサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 さきいか 竹輪	米 しらたき 三温糖	にんじん たまねぎ 葉ねぎ きゅうり キャベツ バナナ	卵 小麦 いか バナナ 豚肉 大豆	牛乳 いちご	牛乳 ビーブ
9	水	★ 入園式 ★						
10	木	菜の花ごはん 鶏の照り焼き ポパイサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉 鶏卵	米 三温糖 いらごま マヨネーズ	コーン ほうれんそう にんじん きゅうり だいこん菜 レタス トマト りんご	卵 小麦 りんご 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 グレープゼリー (手作り)
11	金	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ(オレンジ)	豆腐 豚ミンチ 赤みそ ロースハム	米 三温糖 でん粉 サラダ油 はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ 太ねぎ にんにく しょうが きゅうり オレンジ	卵 小麦 乳 大豆 オレンジ 豚肉 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ミニクリームパン
12	土	三色丼 すまし汁 筑前煮 フルーツ(バナナ)	鶏ミンチ かまぼこ 鶏肉 豆腐	米 三温糖 さといも サラダ油	しょうが にんじん だいこん さやいんげん はくさい カットわかめ バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 ラスク (手作り)
14	月	ごはん かき玉汁 魚の竜田揚げ 白和え プチゼリー	まだい 鶏卵 豆腐 白みそ	米 でん粉 サラダ油 三温糖 いらごま ゼリー	しょうが たまねぎ 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	卵 小麦 オレンジ ゼラチン 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き
15	火	ごはん クリームシチュー ナポリタン フルーツ(りんご)	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ウインナーソーセージ	米 じゃがいも サラダ油 無塩バター スパゲッティ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ピーマン りんご	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 源氏パイ
16	水	ごはん 酢豚 ビーフンテー フルーツ(いちご)	豚肉	米 でん粉 サラダ油 三温糖 ビーフン	たまねぎ にんじん 黄パプリカ 生しいたけ ピーマン もやし いちご	小麦 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 バナナケーキ (手作り)
17	木	ごはん ハンバーグ 青菜とちりめん炒め フルーツ(オレンジ)	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 牛乳 ちりめん 竹輪	米 パン粉 サラダ油	たまねぎ にんじん レタス トマト 緑豆もやし こまつな オレンジ	卵 小麦 乳 大豆 オレンジ 牛肉 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き
18	金	他人丼 マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 鶏卵	米 三温糖 マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ミニクワッサン
19	土	ラーメン 盛り合わせサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 ゆで卵	ゆで中華めん 米 ごまドレッシング	もやし キャベツ コーン 葉ねぎ きゅうり トマト りんご	卵 小麦 りんご 豚肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 ウインナーパイ (手作り)
21	月	ごはん 鶏の唐揚げ 切り干し大根サラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉	米 でん粉 サラダ油 マヨネーズ	しょうが レタス トマト きゅうり 切干しだいこん にんじん オレンジ	卵 小麦 オレンジ 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ミルクまんじゅう
22	火	ごはん みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 人参シリシリ キャンディーチーズ	さけ まだい 豆腐 麦みそ チーズ まぐろ水煮 鶏卵	米 マヨネーズ さつまいも ごま油 三温糖	だいこん 葉ねぎ にんじん もやし	卵 小麦 乳 さけ 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 スナックパン
23	水	<誕生会> カレーライス サウザンサラダ 誕生日デザート	牛肉 ホイップクリーム	米 じゃがいも サラダ油 サウザンドレッシング ケーキ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン さくらんぼ	卵 小麦 乳 牛肉	牛乳 オレンジ	牛乳 黒糖雪のやど
24	木	ごはん すきやき風煮 きゅうりとカニかまの甘酢 フルーツ(バナナ)	牛肉 焼き豆腐 かに風かまぼこ ちりめん	米 サラダ油 三温糖	だいこん にんじん はくさい 太ねぎ きゅうり もやし カットわかめ バナナ	かに 卵 小麦 バナナ 牛肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ふかし芋
25	金	ごはん チキン南蛮 ポテトサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉	米 てんぷら粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも タルタルソース	たまねぎ トマト レタス きゅうり コーン にんじん りんご	卵 小麦 りんご 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	
26	土	きつねうどん 芋炊き フルーツ(オレンジ)	油揚げ かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	ゆでうどん 米 さといも 三温糖	カットわかめ 葉ねぎ 生しいたけ にんじん オレンジ	卵 小麦 オレンジ 鶏肉 大豆	牛乳 いちご	牛乳 きな粉団子 (手作り)
30	水	ごはん すまし汁 魚の西京焼き ひじき大豆 フルーツ(りんご)	さわら まだい 白みそ だいたい 油揚げ	米 サラダ油 三温糖	だいこん にんじん はくさい えのきたけ 葉ねぎ ひじき グリーンピース りんご	小麦 りんご 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 フライドポテト

※天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が若干変わる場合がありますが、ご了承下さい。

～食育だより～

ご入園・ご進級おめでとうございます。

ドキドキ＆ワクワクの新年度がスタートしました！

最初は新しい環境の中で戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒に食べる給食は、幼稚園生活の中で、楽しい時間になっていくと思います。

ごはんをしっかりと食べて、元気に幼稚園生活を送りましょう。

いただきます



☆朝ごはんを食べよう☆

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体の動きが活発になり、気持ちも落ち着きます。早ね♪早おき♪

朝ごはん (*^▽^*)

