



## 給食だより



令和8年

認定こども園 愛媛帝京幼稚園

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)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
5 月	ごはん 魚の塩焼き 豚汁 ひじきの煮物 フルーツ(りんご)	まだい 豚肉 麦みそ だいず 油揚げ	米 サラダ油 さつまいも しらたき 三温糖	だいこん にんじん 葉ねぎ ひじき グリンピース りんご	小麦 りんご 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 サッポロポテト
6 火	他人丼 大根なます フルーツ(みかん)	豚肉 かに風かまぼこ	米 三温糖	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ だいこん きゅうり みかん	かに 卵 小麦 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ミレービスケット
7 水	ごはん 鶏肉のごまダレ焼き スクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	鶏肉 ベーコン	米 上白糖 いりごま オリーブ油	トマト ブロッコリー ほうれんそう コーン パナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 フルーチェゼリー
8 木	<始園式> 七草粥 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 日の出みかん寒(手作り)	油揚げ 鶏肉	米 でん粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ だいこん かぶ にんじん にんにく しょうが レタス トマト きゅうり コーン みかん缶 みかん果汁 寒天	卵 小麦 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 雪の宿
9 金	<誕生会> カレーライス スパゲティサラダ 誕生日デザート	豚肉 ホイップクリーム	米 じゃがいも サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ スポンジケーキ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ さくらんぼ	卵 小麦 乳 豚肉	牛乳 みかん	牛乳 野菜かりんとう
10 土	五目うどん 肉じゃが フルーツ(みかん)	鶏卵 油揚げ かまぼこ 牛肉	ゆでうどん 米 じゃがいも サラダ油 三温糖	カットわかめ 葉ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ みかん	卵 小麦 牛肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 黒糖コッパン
13 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き かき玉汁 れんこんとごぼうのきんぴら フルーツ(りんご)	さけ まだい 鶏卵 かに風かまぼこ 油揚げ	米 マヨネーズ でん粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ 葉ねぎ れんこん ごぼう にんじん りんご	かに 卵 小麦 さけ りんご 大豆	牛乳 みかん	牛乳 チーズホットケーキ (手作り)
14 水	中華丼 大根サラダ フルーツ(みかん)	豚肉 むきえび まぐろ水煮缶	米 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ だいこん きゅうり みかん	えび 小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋スティック (手作り)
15 木	☆手作りお弁当☆					牛乳 りんご	牛乳 ぼたぼた焼き
16 金	もち麦ごはん トンカツ ほうれん草のたくあん和え プチゼリー	豚肉	米 もち麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 いりごま ゼリー	ブロッコリー トマト ほうれんそう キャベツ にんじん たくあん	小麦 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 おっとと
17 土	オムライス 白菜とツナの塩昆布和え コーンスープ フルーツ(みかん)	鶏卵 鶏肉 まぐろ水煮缶 牛乳 脱脂粉乳	米 クルトン	たまねぎ はくさい 緑豆もやし きゅ うり 塩昆布 コーン みかん	卵 小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 ごまロールパン
19 月	ごはん 魚のごま揚げ みぞれ汁 高野豆腐の卵とじ フルーツ(バナナ)	さわか まだい 油揚げ 高野豆腐 鶏卵	米 てんぷら粉 いりごま サラダ油 三温糖	はくさい にんじん えのきたけ だいこん 葉ねぎ たまねぎ 生しいたけ きぬさや パナナ	卵 小麦 バナナ 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 源氏パイ
20 火	豚丼 かみかみ和え フルーツ(りんご)	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 りんご	卵 小麦 乳 いかりんご 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 ピザトースト (手作り)
21 水	ごはん ハンバーグ 野菜のごま和え キャンディーチーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 牛乳 竹輪 チーズ	米 パン粉 サラダ油 いりごま	たまねぎ にんじん レタス トマト ほうれんそう キャベツ	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 ベジタべる
22 木	さつまいもご飯 とり天 和風サラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉 かに風かまぼこ	米 さつまいも てんぷら粉 サラダ油 和風ドレッシング	レタス トマト はくさい 緑豆もやし きゅうり パナナ	かに 卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 マリービスケット
23 金	食パン ごはん(0.1.2才) ピーマンチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)	牛肉	食パン 米 じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース コーン きゅうり キャベツ りんご	卵 小麦 乳 りんご 牛肉	牛乳 みかん	牛乳 ウインナーパイ (手作り)
24 土	ちゃんぽん麺 里芋のそぼろ煮 フルーツ(みかん)	豚肉 かまぼこ 鶏ミンチ	ゆで中華めん 米 さといも 三温糖 でん粉 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ だいこん えだまめ みかん	卵 小麦 鶏肉 乳 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 おにぎり ビスケット(0.1.2.才)
26 月	ごはん 魚の塩こうじ焼き けんちん汁 ひじきと糸こんに煮 フルーツ(バナナ)	まだい 豆腐 だいず 油揚げ	米 こうじ サラダ油 しらたき 三温糖	にんじん だいこん 葉ねぎ ひじき グリンピース パナナ	小麦 バナナ 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ビスコ
27 火	牛丼 野菜の卵とじ フルーツ(りんご)	牛肉 鶏卵	米 しらたき 三温糖	にんじん たまねぎ 葉ねぎ キャベツ きぬさや りんご	卵 小麦 りんご 牛肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ (手作り)
28 水	ごはん ささみのレモン煮 青菜とちりめん炒め フルーツ(みかん)	鶏肉 ちりめん 竹輪	米 でん粉 サラダ油	レモン レタス トマト 緑豆もやし こまつな にんじん みかん	卵 小麦 大豆 かに	牛乳 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい
29 木	もち麦ごはん おでん きゅうりともずくの酢の物 フルーツ(バナナ)	鶏肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵水煮缶 かに風かまぼこ	米 もち麦 じゃがいも こんにやく 三温糖	だいこん にんじん きゅうり キャベツ もずく パナナ	かに 卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 プチシュークリーム
30 金	ごはん ボークビーンズ 白菜とツナのサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 だいず まぐろ水煮	米 三温糖 和風ドレッシング	たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー トマトソース はくさい 緑豆もやし にんじん コーン りんご	小麦 りんご 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 黒糖さつま芋蒸しパン (手作り)
31 土	カレーピラフ エッグサラダ コンソメスープ フルーツ(みかん)	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵 ウインナーソーセージ	米 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん みかん	卵 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 チーズパン

※天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が変わる場合もありますが、ご了承ください。

### ～食育だより～

新しい年がスタートしました。まだまだ寒い日が続きますが、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えていきましょう。旬の食材を楽しみながら今年も元気に過ごしていきましょう。

### ☆七草がゆ☆

春の七草が入ったおかゆ。園では8日の給食で提供します。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補い、一年間元気に過ごせるようにと願いが込められています。

