

1日(木)
 白飯(乳児のみ)
 さばのおろし煮
 キャベツ炒め
 さつまいものみそ汁
 牛乳 手作りおやつ



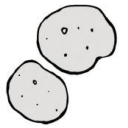
おろし煮は、さばに大根
 おろしを加え煮ます

2日(金)
 白飯(乳児のみ)
 鶏の唐揚げ
 スパゲティのサラダ
 コーンスープ
 牛乳 お菓子



唐揚げは肉を酒、しょうが
 汁、醤油に漬け、片栗粉を
 混ぜ揚げます

5日・19日(月)
 白飯(乳児のみ)
 酢豚
 粉ふきいも
 ニラ玉スープ
 牛乳 お菓子



じゃがいもは、「畑のりん
 ご」と呼ばれるほどビタミン
 Cが豊富です

6日・20日(火)
 白飯(乳児のみ)
 ビーフカレー
 フルーツサラダ
 牛乳 手作りおやつ



牛肉には、亜鉛が多く含ま
 れます。亜鉛は成長発育に
 欠かせないものです。

7日・21日(水)
 白飯(乳児のみ)
 豆腐と青菜のチャンプルー
 かぼちゃの照り煮
 すまし汁
 牛乳 お菓子



チャンプルーとは、沖縄の
 方言で「混ぜこぜにした」
 という意味です

8日・22日(木)
 白飯(乳児のみ)
 白身魚の香り揚げ
 さつまいも素揚げ
 きゅうりの酢の物
 豆腐のみそ汁
 お茶 手作りおやつ



きりん組さんが収穫した
 さつまいもを給食やおやつ
 に使います

9日(金)
 白飯(乳児のみ)
 ちゃんこ鍋
 小松菜のごま和え
 牛乳 お菓子



相撲大会の前に「ちゃんこ
 鍋」クッキングをします

12日・26日(月)
 白飯(乳児のみ)
 スタミナ中華あんかけ
 春雨ときゅうりの酢の物
 豆腐スープ
 牛乳 お菓子



野菜と豚肉のうま味をとり
 入れた中華あんかけです

13日・27日(火)
 白飯(乳児のみ)
 いかとえびの蒸団子
 ほうれん草のピーナッツあえ
 じゃがいものみそ汁
 牛乳 手作りおやつ



いかやえびに含まれるタウ
 リンには、疲労回復効果が
 あります

14日・28日(水)
 白飯(乳児のみ)
 さんまのみそ焼き
 ひじきとさつまいもの炒り煮
 えのきのすまし汁
 牛乳 お菓子



15日・29日(木)
 白飯(乳児のみ)
 豚肉のカレーピカタ
 だいこんサラダ
 かぶのスープ
 お茶 手作りおやつ



16日(金)
 白飯(乳児のみ)
 あじの香り焼き
 白菜とほうれん草のお浸し
 豚汁
 牛乳 お菓子



30日(金) 完全給食
 さといもごはん
 栗コロッケ
 ほうれんそうのカニかま和え
 すまし汁・ヤクルト

※仕入れの都合により食材を変更する事があります。

※30日(金)は完全給食です。白飯はいりません。

※14日(水)きりん組は、そば打ち体験をしますので、きりん組のみ
 白飯はいりません。

献立表

日付	献立名	材料名			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 (木)	白飯(乳児のみ) さばのおろし煮 キャベツ炒め さつまいものみそ汁	さつまいも、砂糖 ごま油 米(乳児のみ)	さば、みそ 牛乳	だいこん、キャベツ ねぎ、たまねぎ にんじん、ピーマン しょうが	牛乳 ロールサンド
2 (金)	白飯(乳児のみ) 鶏の唐揚げ スパゲティーのサラダ コーンスープ	スパゲティー マヨネーズ、油 片栗粉、オリーブ油 米(乳児のみ)	鶏肉、ハム チーズ、バター 牛乳	たまねぎ クリームコーン缶 きゅうり、コーン缶 にんじん、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (月)	白飯(乳児のみ) 酢豚 粉ふきいも ニラ玉スープ	じゃがいも 片栗粉、油 砂糖 米(乳児のみ)	豚肉、卵 牛乳	たまねぎ、にんじん にら、たけのこ ピーマン、干しいたけ しょうが、パセリ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯(乳児のみ) ビーフカレー フルーツサラダ	じゃがいも、油 米(乳児のみ)	牛肉、脱脂粉乳 牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん みかん缶 グリーンピース	牛乳 パウンドケーキ (6日) さつまいも蒸しパン (20日)
7 ・ 21 (水)	白飯(乳児のみ) 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃの照り煮 すまし汁	砂糖、麩、油 水あめ、ごま油 片栗粉 米(乳児のみ)	木綿豆腐、卵 豚肉 牛乳	かぼちゃ チンゲンサイ みつば、えのきたけ いんげん	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯(乳児のみ) 白身魚の香り揚げ さつまいも素揚げ きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	さつまいも、油 小麦粉、砂糖 米(乳児のみ)	タラ、木綿豆腐 みそ、わかめ、あおりの しらす干し、卵 油揚げ、ごま 牛乳(乳児のみ)	きゅうり、ねぎ にんじん	お茶 新米おにぎり(8日) きのこスパゲティー (22日)
9 (金)	白飯(乳児のみ) ちゃんこ鍋 小松菜のごま和え	ごま油、片栗粉 米(乳児のみ)	木綿豆腐、鶏ミンチ ごま 牛乳	にんじん、だいこん はくさい、えのき しめじ、ねぎ きゃべつ、こまつな	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (月)	白飯(乳児のみ) スタミナ中華あんかけ 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐スープ	はるさめ、ごま油 砂糖、片栗粉 油 米(乳児のみ)	絹ごし豆腐、卵 豚肉、ごま わかめ 牛乳	はくさい、きゅうり みかん缶、コーン缶 ねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ しょうが、黒きくらげ	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (火)	白飯(乳児のみ) いかとえびの蒸団子 ほうれん草のピーナッツあえ じゃがいものみそ汁	じゃがいも 片栗粉、砂糖 ごま油 米(乳児のみ)	鶏ひき肉、えび いか、みそ ピーナッツ 牛乳	ほうれんそう もやし、たまねぎ ねぎ、コーン缶 グリーンピース 干しいたけ	牛乳 揚げパン(13日) 桃入りホットケーキ (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯(乳児のみ) さんまのみそ焼き ひじきとさつまいもの炒り煮 えのきのすまし汁	さつまいも、麩 ごま油、油 砂糖 米(乳児のみ)	さんま、ちくわ 油揚げ、みそ ごま、ひじき 牛乳	ねぎ、えのきたけ にんじん さやえんどう	牛乳 お菓子
15 ・ 29 (木)	白飯(乳児のみ) 豚肉のカレーピカタ だいこんサラダ かぶのスープ	小麦粉、油 オリーブ油 米(乳児のみ)	豚肉、卵 ほたて貝柱水煮缶 ベーコン、ごま 牛乳(乳児のみ)	かぶ、だいこん きゅうり、にんじん かぶ、かぶの葉	お茶 カットフルーツ りんご(15日) なし(29日)
16 (金)	白飯(乳児のみ) あじの香り焼き 白菜とほうれん草のお浸し 豚汁	さといも こんにゃく 油、片栗粉 ごま油、砂糖 米(乳児のみ)	あじ、豚肉、みそ かにかまぼこ 油揚げ 牛乳	ほうれんそう はくさい、だいこん ねぎ、にんじん ごぼう、にんにく	牛乳 お菓子
30 (金)	完全給食 さといもごはん 栗コロッケ ほうれんそうのカニかま和え すまし汁・ヤクルト	さといも じゃがいも 小麦粉、パン粉 油、麩、米	牛ミンチ カニかまぼこ 卵 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、にんじん はくさい、えのき ねぎ、ほうれんそう	お茶 ヨーグルト