



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『あじ・オクラ・ピーマン・パプリカ・パインアップル・あまなつ・アメリカンチェリー』です。
- 3歳未満月は8日と28日か味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりた食物	
		3才未満児 朝おやつ	おひるの きゅうしょく	みんなの おやつ	エネルギーになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	びょうきをやっつけるもの (みどり)		
1	火	あべかわもち	とうふとひじきのつくね レタス きのこスラッティ パイン缶	ラスク	パンこ スラッティ あぶら バター	とうふ とりひきにく たまご ベーコン	ひじき たまねぎ レタス しめじ えのき にんじん パイン缶	魚類	
2	水	ぶどうゼリー	とりにくのみそからめやき ゆでたまめ ポテトサラダ パナナ	マーラーカオふう むしばん	じゃがいも マヨネーズ	とりにく みそ ハム たまご	えだまめ パプリカ きゅうり パナナ	葉菜類 海藻類	
3	木	チョコっと フレンチ	あなファンタンのごもくあんかけ はんにくれんこん もも缶	ブリッツ	ワンタン かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ さとう	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ピーマン れんこん うめぼし もも缶	卵類	
4	金	ジャムサンド	やきさけ じゃこじゃが かみかみあえ オレンジ	アメリカンマフィン	じゃがいも さとう あぶら	さけ しらす さきいか	だいこん きりほしだいこん きゅうり にんじん オレンジ	肉類	
7	月	フルーチェ	もずくとむぎのスープ もやしナムル さといものそぼろに もも缶	ういろろ	ごま ごまあぶら さといも さとう あぶら	ベーコン たまご とりひきにく	もずく たまねぎ にんじん えのき ねぎ とうもろこし もやし きゅうり しおこんぶ えだまめ もも缶	大豆製品	
8	火	じゃがりバター	おからのキッシュ おくらのごまあえ ひじきのちゅうかあえ みかん缶 (3未:あおなごはん)	ツナマヨサンド	バター さとう ごま ごまあぶら	おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうりにゅう ハム スキムミルク	ほうれんそう たまねぎ オクラ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし みかん缶	いも類	
9	水	りんご	だいすいりカレー きゅうりのそくせきづけ ピーマンのじゃこいため ゴールドキウイ	ほうれんそうの カップケーキ	じゃがいも あぶら さとう ごま	だいす きゅうりにく かつおぶし しらす	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり ピーマン キウイフルーツ	卵類	
10	木	ラスク	とりのてりやき にんじんしりしり キャベツのごまマヨサラダ パイン缶	パナナ オレンジ	ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま	とりにく ツナ	にんじん もやし キャベツ きゅうり にんじん パイン缶	大豆製品 海藻類	
11	金	ジャムヨーグルト	あじなんばん かぼちゃサラダ もも缶	マーブルクッキー	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	あじ ハム	ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり もも缶	きのこ類 肉類	
14	月	ごへいもち	とうふステーキ (ツナマヨコーン) やきビーフン パナナ	おからパウンドケーキ	かたくりこ あぶら マヨネーズ ビーフン ごまあぶら	とうふ ツナ ぶたにく	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ パナナ	卵類 葉菜類	
ピクニック 15	火	マカロニの あべかわ	おたのしみべんとう						
ご命日 16	水	バタートースト	にくじゃかもどき のりすあえ もも缶	オレンジゼリー	あぶら さとう	あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん こまつな もやし のり もも缶	いも類	
17	木	パンブディング	サラダうどん きりほしだいこんのため パイン缶	あまなつ パナナ	うどん マヨネーズ ごま あぶら	ささみ かつおぶし さつまあげ	きゅうり わかめ レタス トマト にんじん きりほしだいこん パイン缶	大豆製品	
18	金	ミルクきなこもち	ポークケチャップ レタス シーフードサラダ みかん缶	ヨーグルトむしばん	さとう あぶら	ぶたにく いか えび	たまねぎ ピーマン パプリカ レタス きゅうり とうもろこし わかめ みかん缶	卵類 魚類	
誕生会 21	月	ももヨーグルト	☆ おたのしみランチ ☆						
22	火	ぎょうざの かわピザ	きのこオムレツ かりこりいりこ とりとキャベツのみそいため キウイフルーツ	パインアップル	あぶら さとう ごま	たまご とりひきにく クリーム スキムミルク いりこ とりにく みそ	しめじ えのき たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン キウイフルーツ	いも類 海藻類	
23	水	パナナ	さわらのさいきょうづけ ゆでたまめ かぼちゃのクリーミーサラダ もも缶	まっちゃぶラスク	さとう マヨネーズ	さわら みそ えび クリーム	えだまめ かぼちゃ たまねぎ きゅうり もも缶	葉菜類	
24	木	マカロニの あべかわ	とりにくのバーベキューソース レタス ひじきサラダ みかん缶	おかかむすび	ごまあぶら マヨネーズ ごま	とりにく ツナ	りんご にんじん しょうが レタス ひじき キャベツ にんじん きゅうり レモンじる みかん缶	大豆製品 卵類	
25	金	かぼちゃの チーズやき	もちごめシュウマイ ゆでキャベツ こまつなとちくわのこびたし パイン缶	あんぱん	かたくりこ もちごめ さとう	ぶたひきにく おから たまご ちくわ	ねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん パイン缶	きのこ類	
28	月	フランスパン せんべい	ぶたにくのさっぱりいため マカロニサラダ もも缶 (3未:ゆかりごはん)	ぎゅうにゅうかんでん	あぶら マカロニ マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご	もやし ピーマン パプリカ うめぼし きゅうり にんじん もも缶	魚類	
29	火	ホットケーキ	あかうおのさらさあげ レタス はるさめサラダ アメリカンチェリー	レーズンクッキー	かたくりこ あぶら はるさめ マヨネーズ	あかうお ハム	しょうが レタス にんじん きゅうり アメリカンチェリー	卵類	
30	水	ジャムヨーグルト	マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ パイン缶	チョコマフィン	さとう ごまあぶら かたくりこ	とうふ ねぎ えび ハム	えだまめ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり パイン缶	肉類 海藻類	

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。