

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『えのき・かぼちゃ・さといも・さつまいも・しめじ・さけ・かき・りんご』です。
- 3歳未満月は5日と22日が味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。



	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家での食べ物
		3歳未満児 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	金	バナナ	キッシュ ツナごまきゅうり きりぼしだいこんのすのもの みかん缶	おかし	ごま ごまあぶら さとう	たまご チーズ クリーム ベーコン スキムミルク ツナ かにかま	ブロッコリー たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん みかん缶	いも類 大豆製品
4	月	マカロニの あべかわ	とりにくのみそからめやき レタス さといものそぼろに パイン缶	とうにゅうバナナコッタ	さといも さとう あぶら	とりにく みそ とりひきにく	レタス えだまめ パイン缶	魚類 根菜類
5	火	フルーチェ	にくじゃが ひじきのサラダ オレンジ (3未:あおなごまん)	ブリッツ	じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ふたひきにく かにかま	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ひじき きゅうり とうもろこし オレンジ	卵類 葉菜類
6	水	ミルクきなこもち	やさいらーめん かりこりいりこ きゅうにくとごまのきんぴら キウイフルーツ	チーズトースト	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ふたにく いりこ きゅうにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし ごま こんにゃく キウイフルーツ	いも類 海藻類
7	木	かぼちゃの チーズやき	コーンフレークチキン レタス ピーマンのじゃこいため もも缶	とうにゅう まっちゃんしばん	マヨネーズ コーンフレーク パンこ さとう ごま あぶら	とりにく しらす	レタス ピーマン もも缶	根菜類 きのご類
8	金	やきふかし	さばのみそに チーズサラダ バナナ	くろまめマフィン	さとう マカロニ マヨネーズ	さば みそ チーズ ツナ	しょうが たまねぎ いんげん きゅうり にんじん バナナ	肉類 葉菜類
11	月	ジャムサンド	ふわふわじる はいにくれんこん エリンギとベーコンのバターソテー もも缶	おおかむすび	なかいも かたくりこ ごま マヨネーズ バター	たまご とうふ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ れんこん うめまし エリンギ ほうれんそう もも缶	肉類
12	火	ぎょうざの かわピザ	チキンヒーロー ゆでキャベツ しらあえ りんご	チーのりサンド	かたくりこ あぶら ごま さとう	てばあか とうふ	キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ こんにゃく りんご	いも類
13	水	パンブティング	えびマカロニグラタン ブロッコリーのごまあえ キャベツのあますあえ パイン缶	バナナ オレンジ	マカロニ あぶら こむぎこ バター ごま さとう	えび きゅうにゅう チーズ かにかま	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー わかめ キャベツ パイン缶	大豆製品
14	木	ジャムヨーグルト	とりにくのバーベキューソース レタス こまつなとベーコンのいためもの もも缶	ココアむしばん	ごまあぶら バター	とりにく ベーコン	りんご にんく しょうが レタス こまつな にんじん もも缶	魚類 きのご類
15	金	ホットケーキ	ちゃんちゃんやき ハンサンスー みかん缶	おかし	さとう バター はるさめ ごまあぶら ごま	さけ みそ ハム	たまねぎ キャベツ かぼちゃ しめじ もやし ピーマン にんじん きゅうり みかん缶	海藻類
18	月	ゼリー	とりにくのしょうがいため レタス マカロニサラダ かき	レーズンクッキー	あぶら マカロニ マヨネーズ	とりにく ハム たまご	たまねぎ しょうが レタス きゅうり にんじん かき	魚類
19	火	あべかわもち	わふうマーボーとうふ かぼちゃのクリーミーサラダ みかん缶	フルーツケーキ	さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	とうふ ふたひきにく みそ えび クリーム	たまねぎ しめじ にんく しょうが ねぎ かぼちゃ きゅうり みかん缶	いも類 葉菜類
20	水	バタートースト	きのごオムレツ ゆでえだまめ チャプチェ もも缶	ごまハニーポテト	あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	たまご とりひきにく クリーム スキムミルク きゅうにく	しめじ えのき たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんく たけのこ しんじけ ほうれんそう もも缶	大豆製品 海藻類
21	木	おかし	おたのしみランチ	メロンパン				
22	金	バナナ	はっぼうさい ちゅうかサラダ オレンジ (3未:ゆかりごまん)	みそまんじゅう	あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま さとう	ふたにく いち えび うずらたまご ツナ	にんく にんじん たまねぎ しんじけ ちんげんさい はくさい たけのこ きゅうり キャベツ オレンジ	きのご類
25	月	じゃがバター	まつかぜやき ゆでえだまめ コールスローサラダ みかん缶	ココアゼリー	パンこ さとう ごま マヨネーズ	とりひきにく たまご みそ	たまねぎ しょうが あおのり えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし みかん缶	魚類 いも類
26	火	メープルポテト	とりのてりやき レタス スパゲティサラダ キウイフルーツ	まきまきウインナー	スパゲティ マヨネーズ	とりにく ハム	レタス きゅうり トマト キャベツ キウイフルーツ	根菜類
27	水	ごいもち	しろみぎかなのきのごあんかけ わふうサラダ バナナ	ラスク	かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	しろみぎかな ツナ かつおぶし とうふ	えのき しめじ しんじけ にんじん えだまめ きゅうり もやし バナナ	肉類 海藻類
28	木	チョコっと フレンチ	ビーフカレー かぼちゃのごまあえ ごもくひじき もも缶	なし りんご	じゃがいも あぶら ごま さとう	きゅうにく スキムミルク だいず あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんく ほうれんそう かぼちゃ ひじき いんげん にんじん もも缶	卵類 魚類
29	金	ジャムヨーグルト	ふくふくくるに ゆでみずな ポテトサラダ パイン缶	あんぱん	じゃがいも マヨネーズ	あぶらあげ とりひきにく チーズ たまご ハム	たけのこ にんじん ねぎ みずな パプリカ きゅうり パイン缶	海藻類 きのご類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。