

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『ちんげんさい・えのき・しめじ・かぼちゃ・さといも・さつまいも』です。
- 3歳未満月は日と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			家でとりむ食物	
	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)		
2	月	ラスク	とりにくのポテトフレークやき レタス こまつなのごまあえ りんご	コーンフレーククッキー	マヨネーズ ジャがいも さとう ごま	とりにく	レタス こまつな にんじん しめじ りんご	魚類 卵類
3	火	ジャムヨーグルト	きのこオムレツ かりこりいりこ やきビーフン もも缶 (3才:わかめごはん)	ムースゼリー	あぶら さとう ごま ビーフン ごまあぶら	たまご とりひきにく クリーム スキムミルク いりこ ぶたにく	しめじ えのき たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ もも缶	大豆製品 果物
4	水	かぼちゃの チーズやき	さかなのマーマレードやき ブロッコリーのこまあえ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ハナナ	まっちゃんラスク	ごま さとう ごまあぶら	さかな ツナ	ブロッコリー きりぼしだいこん こまつな にんじん ハナナ	肉類 海藻類
5	木	あべかわもち	ぶたにくのりんごソースやき レタス ひじきサラダ パイン缶	さつまいもむしはん	さとう ごま マヨネーズ	ぶたにく かにかま	りんご にんにく レタス ひじき きゅうり とうもろこし パイン缶	大豆製品 きのご類
6	金	ハナナ	とりにくのてりやき ゆでじゃが わふうサラダ みかん缶	おかし	ジャがいも ごま ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし とうふ	あおのり きゅうり にんじん もやし みかん缶	卵類 葉菜類
10	火	おかし	さかなのパンこやき ゆでキャベツ ハンサンスー パイン缶	りんご オレンジ	マヨネーズ バター ばんこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	さかな ハム	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり パイン缶	大豆製品 きのご類
11	水	やきぶかし	さといもみそグラタン ゆでえだまめ もやしのちゅうかあえ みかん缶	フルーツケーキ	さといも あぶら さとう ごま あぶら	とりにく とうにゅう みそ チーズ ハム	ブロッコリー ねぎ しめじ えだまめ もやし きゅうり みかん缶	魚類 海藻類
12	木	ももヨーグルト	わふうマーボーどうふ はいにくれんこん パイン缶	マーブルクッキー	さとう かたくりこ ごまあぶら ごま マヨネーズ	とうふ ぶたひきにく みそ ツナ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが ねぎ れんこん うめぼし パイン缶	卵類 葉菜類
13	金	ぎょうざの かわピザ	シーフードカレー キャベツのしおこんぶサラダ ちんげんさいとぶたにくのみそいため もも缶	あんぱん	ジャがいも あぶら さとう	えび いか とりひきにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ しおこんぶ きゅうり レモンじる ちんげんさい しょうが もも缶	卵類 きのご類
ご命日 16	月	マカロニの あべかわ	なまあげのでんかく ゆでえだまめ ごもくひじき キウイフルーツ	ラスク	さとう ごま あぶら	あつあげ みそ あぶらあげ だいず	えだまめ ひじき こんにゃく さやいんげん にんじん キウイフルーツ	魚類 肉類
17	火	ジャムサンド	ちゅうかぶらうにくだんご レタス ポテトサラダ もも缶	ごまハニーポテト	かたくりこ さとう ごまあぶら ジャがいも マヨネーズ	ぶたひきにく ハム たまご	しめじ たまねぎ ねぎ しょうが レタス パプリカ きゅうり もも缶	魚類 果物
18	水	じゃがバター	<b>♪なかよしえんそく♪</b>					
19	木	みかんヨーグルト	とりにくのスパイスやき レタス ナポリタン パイン缶	きなこプリン	スナゲティ あぶら	とりにく ベーコン	しょうが レタス ピーマン たまねぎ にんじん パイン缶	魚類 卵類
誕生会 20	金	おかし	<b>☆おたのしみランチ☆</b>					
23	月	ごへいもち	とうふのキッシュ ゆでえだまめ ツナのりナムル もも缶	チョコマフィン	ごまあぶら	とうふ ベーコン たまご クリーム チーズ スキムミルク ツナ	ほうれんそう しめじ えだまめ こまつな もやし のり もも缶	いも類 果物
24	火	フルーチェ	ぶくぶくろに ゆできゃべつ コーンポテトサラダ みかん缶	ココアのぶかし	ジャがいも マヨネーズ	あぶらあげ とりひきにく チーズ たまご ハム	だけのこ にんじん ねぎ みすな キャベツ とうもろこし さやいんげん パプリカ みかん缶	魚類 きのご類
25	水	カルシウムラスク	ぶたじる かぼちゃのこまあえ はるさめサラダ オレンジ	わかめむすび	あぶら さつまいも ごま さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく こほう ねぎ かぼちゃ こまつな もやし のり オレンジ	卵類
26	木	ハナナ	さばのみそに あまずキャベツ もも缶	おかし	さとう	さば みそ かにかま	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし もも缶	肉類 いも類
27	金	バタートースト	ぶたにくのうめみそいため ゆでみすな やさいのりすあえ パイン缶	アップルパイふう	マヨネーズ あぶら はるさめ	ぶたにく みそ ハム	うめぼし にんじん レタス きゅうり パイン缶	魚類 海藻類
30	月	ジャムヨーグルト	ぶたにくとこほうのつくね レタス マカロニサラダ みかん缶	カルピスゼリー	ばんこ さとう かたくりこ マカロニ マヨネーズ	ぶたひきにく たまご きゅうりにゅう ハム	こほう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが レタス きゅうり みかん缶	大豆製品 果物
31	火	チョコっと フレンチ	さかなのトマトソースグラタン ゆでえだまめ おからサラダ ハナナ	アメリカンマフィン	マカロニ マヨネーズ	さかな チーズ おから ツナ とうにゅう	トマトソース パセリ えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん ハナナ	肉類 葉菜類

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。