

日	曜	昼食		おやつ	黄		赤		緑			延長
					力や体温のもとになる	体をつくる	体の調子を整える					
1	金	たけのこごはん しょうが焼き キャベツとコーンの和え物	みそ汁 麦茶 果物	仲良しサンド 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 食パン	牛乳 みそ	豚肉	にんじん たまねぎ まいたけ	たけのこ もやし コーン	しいたけ しょうが ねぎ	青のりおにぎり 牛乳
2	土	肉うどん じゃがいもの煮物	麦茶 果物	わかめおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草 しめじ	ビスケット 牛乳
4	月	ごはん キチンのチーズ焼き アスパラソテー	みそ汁 麦茶 果物	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 マヨネーズ	油	牛乳 チーズ ツナ	鶏肉 みそ	たまねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ エリンギ	アスパラ かぼちゃ	ゆかりおにぎり 牛乳
5	火	ごはん かれのい甘酢ソースがけ キャベツのおかか和え	みそ汁 麦茶 果物	黒糖ケーキ 牛乳	米 片栗粉	油 砂糖 さつまいも	小麦粉 さつまいも	かれのい みそ	かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん	キャベツ チンゲン菜 しいたけ	みそおにぎり 牛乳
6	水	フルコギ丼 じゃがいものマヨ焼き	すまし汁 麦茶 果物	のりチーズトースト 牛乳	米 砂糖	ごま油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 チーズ 食パン	豚肉	もやし にんじん	たまねぎ にんにく はくさい	にんじん しょうが ねぎ	おかかおにぎり 牛乳
7	木	ごはん さわらのみそ焼き ひじきの煮物	すまし汁 麦茶 果物	バナナケーキ 牛乳	米 油	さつまいも 砂糖	さわら 油揚げ 牛乳	みそ バター	にんじん しめじ	ひじき チンゲン菜	だいこん	茶飯おにぎり 牛乳
8	金	ごはん 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのごま和え	みそ汁 麦茶 果物	メープルスコーン 牛乳	米 砂糖	ごま油 小麦粉	豆腐 かつお節 牛乳	豚肉 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	しめじ だいこん ブロッコリー	キャベツ なめこ	青のりおにぎり 牛乳
9	土	みそうどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	おかかおにぎり 牛乳	米 さつまいも	うどん 砂糖	鶏肉 かつお節	みそ	もやし にんじん	たまねぎ しめじ	キャベツ チンゲン菜	ビスケット 牛乳
11	月	ごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 麦茶 果物	こぎつねおにぎり 牛乳	米 片栗粉	油 ごま油	豚肉 牛乳	みそ 油揚げ	もやし キャベツ	たまねぎ にんじん えのき	ピーマン だいこん	ゆかりおにぎり 牛乳
12	火	ごはん かれのい磯辺焼き さつまいもの煮物	みそ汁 麦茶 果物	シュガートースト 牛乳	米 砂糖	さつまいも 食パン	牛乳 みそ	かれのい 油揚げ	にんじん たまねぎ	いんげん	まいたけ	みそおにぎり 牛乳
13	水	ごはん つくねバーグ 切り干し大根の旨煮	みそ汁 麦茶 果物	きなこケーキ 牛乳	米 砂糖	片栗粉 小麦粉	鶏肉 みそ きなこ	豆腐 牛乳 バター	ねぎ にんじん ごまつな	しいたげ いんげん 切り干し大根	ひじき かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳
14	木	ごはん さけのムニエル キャベツとコーンのサラダ	すまし汁 麦茶 果物	チーズトースト 牛乳	米 砂糖	小麦粉 食パン	さげ 牛乳	バター チーズ	キャベツ たまねぎ	にんじん かぶ	コーン	茶飯おにぎり 牛乳
15	金	キーマカレー ごぼうのごまマヨサラダ	すまし汁 麦茶 果物	ごまクッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉 マヨネーズ	牛乳 大豆 ごま	豚肉 バター 豆腐	たまねぎ ごぼう ほうれん草	にんじん きゅうり にんにく	ピーマン しめじ しょうが	青のりおにぎり 牛乳
16	土	肉うどん じゃがいもの煮物	麦茶 果物	わかめおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん じゃがいも	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草 しめじ	ビスケット 牛乳
18	月	ごはん キチンのチーズ焼き アスパラソテー	みそ汁 麦茶 果物	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 マヨネーズ	油	牛乳 チーズ ツナ	鶏肉 みそ	たまねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ エリンギ	アスパラ かぼちゃ	ゆかりおにぎり 牛乳
19	火	ごはん かれのい甘酢ソースがけ キャベツのおかか和え	みそ汁 麦茶 果物	黒糖ケーキ 牛乳	米 片栗粉	油 砂糖 さつまいも	かれのい みそ	かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん	キャベツ チンゲン菜	もやし しいたけ	みそおにぎり 牛乳
20	水	フルコギ丼 じゃがいものマヨ焼き	すまし汁 麦茶 果物	のりチーズトースト 牛乳	米 砂糖	ごま油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 チーズ 食パン	豚肉	もやし にんじん	たまねぎ にんにく はくさい	にんじん しょうが ねぎ	おかかおにぎり 牛乳
21	木	ごはん さわらのみそ焼き ひじきの煮物	すまし汁 麦茶 果物	バナナケーキ 牛乳	米 油	さつまいも 砂糖	さわら 油揚げ 牛乳	みそ バター	にんじん しめじ	ひじき チンゲン菜	だいこん	茶飯おにぎり 牛乳
22	金	ごはん 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのごま和え	みそ汁 麦茶 果物	メープルスコーン 牛乳	米 砂糖	ごま油 小麦粉	豆腐 かつお節 牛乳	豚肉 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	しめじ だいこん ブロッコリー	キャベツ なめこ	青のりおにぎり 牛乳
23	土	みそうどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	おかかおにぎり 牛乳	米 さつまいも	うどん 砂糖	鶏肉 かつお節	みそ	もやし にんじん	たまねぎ しめじ	キャベツ チンゲン菜	ビスケット 牛乳
25	月	ごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 麦茶 果物	こぎつねおにぎり 牛乳	米 片栗粉	油 ごま油	豚肉 牛乳	みそ 油揚げ	もやし キャベツ	たまねぎ にんじん えのき	ピーマン だいこん	ゆかりおにぎり 牛乳
26	火	ごはん かれのい磯辺焼き さつまいもの煮物	みそ汁 麦茶 果物	シュガートースト 牛乳	米 砂糖	さつまいも 食パン	牛乳 みそ	かれのい 油揚げ	にんじん たまねぎ	いんげん	まいたけ	みそおにぎり 牛乳
27	水	ごはん つくねバーグ 切り干し大根の旨煮	みそ汁 麦茶 果物	きなこケーキ 牛乳	米 砂糖	片栗粉 小麦粉	鶏肉 みそ きなこ	豆腐 牛乳 バター	ねぎ にんじん ごまつな	しいたげ いんげん 切り干し大根	ひじき かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳
28	木	ごはん さけのムニエル キャベツとコーンのサラダ	すまし汁 麦茶 果物	チーズトースト 牛乳	米 砂糖	小麦粉 食パン	さげ 牛乳	バター チーズ	キャベツ たまねぎ	にんじん かぶ	コーン	茶飯おにぎり 牛乳
30	土	肉うどん じゃがいもの煮物	麦茶 果物	わかめおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん じゃがいも	豚肉	牛乳	もやし ほうれん草	キャベツ たまねぎ	にんじん しめじ	ビスケット 牛乳



ご入園、ご進級おめでとございます



新しい場所や環境の変化に子どもたちは胸を膨らませていることと思います。  
保育園の給食は次のことを心がけていきます

- 手作りおいしい、安心・安全な給食
- 食材の素材を生かした薄味

毎日、子どもたちが食べた給食を階段下にあるケースに展示していますのでぜひご覧下さい。  
どんな給食を食べたのか、お子さんと話しながら一緒に見ていただくと嬉しいです。  
保育園の食事が楽しみになるようにおいしい給食を提供していきたいと思っております。  
よろしくお祈りいたします。

