

日 曜	昼食	おやつ	赤			黄			緑			延長
			体をつくる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	カや体温のもとになる	体の調子を整える	体の調子を整える				
1 月	菜の花ごはん 豆腐入り松風焼き おおか煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 ホットドック	豆腐 鶏肉 牛乳	ごはん パン パン粉	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん えのき こまつな だいこん もやし ほうれんそう	牛乳 ゆかりおにぎり					
2 火	ごはん 魚のムニエル 春野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 こぎつねおにぎり	さけ バター 牛乳	ごはん 小麦粉 食パン	きゃべつ にんじん たけのこ きねさや ごぼう しめじ なら	牛乳 青のりおにぎり					
3 水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 ミルク蒸かしパン	豚肉 豆腐 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉	もやし ひじき にんじん ほうれんそう ねぎ なばな	牛乳 みそおにぎり					
4 木	ごはん 魚の照り焼き 長いもの炒めもの	みそ汁 くだもの	牛乳 玄米クッキー	カジキ 油揚げ 牛乳	ごはん 長いも 小麦粉	にんじん ごぼう なら かぶ たまねぎ しいたけ	牛乳 ごま塩おにぎり					
5 金	カレーライス 切干大根サラダ	すまし汁 くだもの	牛乳 シュガートースト	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり かぼちゃ きゃべつ こまつな にんにく しょうが	牛乳 梅おにぎり					
6 土	ちゃんぽんうどん さつま芋の煮物	牛乳 くだもの	牛乳 ツナマヨおにぎり	鶏肉 牛乳	ごはん さつま芋 うどん	もやし にんじん しめじ たまねぎ ねぎ きゃべつ ちんげんさい	牛乳 おせんべい					
8 月	ごはん 生揚げの中華煮 野菜ソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	ごはん 春雨 小麦粉	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい にんじん にんにく なら ねぎ ちんげんさい もやし	牛乳 甘みそおにぎり					
9 火	ごはん 魚の和風あんかけ かぼちゃの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 そぼろおにぎり	あじ 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ しめじ えのき ほうれんそう かぼちゃ にんじん もやし ごぼう こまつな	牛乳 塩おにぎり					
10 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 中華和え	みそ汁 くだもの	牛乳 きなこ揚げパン	卵 牛乳	ごはん	かぶ きゃべつ にんじん はくさい だいこん なばな たけのこ もやし たまねぎ	牛乳 おかかおにぎり					
11 木	ごはん 魚の西京焼き 野菜のごま炒め	すまし汁 くだもの	牛乳 チーズスコーン	さわら チーズ バター	ごはん じゃがいも 小麦粉	もやし ごぼう にんじん こまつな れたす ほうれんそう	牛乳 ケチャップおにぎり					
12 金	ごはん 肉豆腐 大根の照り煮	みそ汁 くだもの	牛乳 コーンマヨネーズトースト	豆腐 鶏肉 しらす	ごはん 長いも 食パン	にんじん ねぎ だいこん いんげん きゃべつ まいたけ たまねぎ	牛乳 茶飯おにぎり					
13 土	みそうどん 粉吹き芋	牛乳 くだもの	牛乳 のり付きおにぎり	鶏肉 ツナ 牛乳	ごはん うどん じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しめじ	牛乳 おせんべい					
15 月	ごはん 豆腐入り松風焼き おおか煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 ホットドック	豆腐 鶏肉 牛乳	ごはん パン パン粉	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん えのき こまつな だいこん もやし ほうれんそう	牛乳 ゆかりおにぎり					
16 火	ごはん 魚のムニエル 春野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 こぎつねおにぎり	さけ バター 牛乳	ごはん 小麦粉 食パン	きゃべつ にんじん たけのこ きねさや ごぼう しめじ なら	牛乳 青のりおにぎり					
17 水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 ミルク蒸かしパン	豚肉 おから 豆腐	ごはん じゃがいも 小麦粉	もやし ひじき にんじん ほうれんそう ねぎ なばな	牛乳 みそおにぎり					
18 木	ごはん 魚の照り焼き 長いもの炒めもの	みそ汁 くだもの	牛乳 玄米クッキー	カジキ 油揚げ 牛乳	ごはん 長いも 小麦粉	にんじん ごぼう なら かぶ たまねぎ しいたけ	牛乳 ごま塩おにぎり					
19 金	カレーライス 切干大根サラダ	すまし汁 くだもの	牛乳 シュガートースト	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり かぼちゃ きゃべつ こまつな にんにく しょうが	牛乳 梅おにぎり					
20 土	ちゃんぽんうどん さつま芋の煮物	牛乳 くだもの	牛乳 ツナマヨおにぎり	鶏肉 牛乳	ごはん さつま芋 うどん	もやし にんじん しめじ たまねぎ ねぎ きゃべつ ちんげんさい	牛乳 おせんべい					
22 月	ごはん 生揚げの中華煮 野菜ソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	ごはん 春雨 小麦粉	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい にんじん にんにく なら ねぎ ちんげんさい もやし	牛乳 甘みそおにぎり					
23 火	ごはん 魚の和風あんかけ かぼちゃの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 きなこ揚げパン	あじ 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ しめじ えのき ほうれんそう かぼちゃ にんじん もやし ごぼう こまつな	牛乳 塩おにぎり					
24 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 中華和え	みそ汁 くだもの	牛乳 そぼろおにぎり	卵 牛乳	ごはん	かぶ きゃべつ にんじん はくさい だいこん なばな たけのこ もやし たまねぎ	牛乳 おかかおにぎり					
25 木	ごはん 魚の西京焼き 野菜のごま炒め	すまし汁 くだもの	牛乳 チーズスコーン	さわら チーズ バター	ごはん じゃがいも 小麦粉	もやし ごぼう にんじん こまつな れたす ほうれんそう	牛乳 ケチャップおにぎり					
26 金	ごはん 肉豆腐 大根の照り煮	みそ汁 くだもの	牛乳 コーンマヨネーズトースト	豆腐 鶏肉 しらす	ごはん 長いも 食パン	にんじん ねぎ だいこん いんげん きゃべつ まいたけ たまねぎ	牛乳 茶飯おにぎり					
27 土	みそうどん 粉吹き芋	牛乳 くだもの	牛乳 のり付きおにぎり	鶏肉 ツナ 牛乳	ごはん うどん じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しめじ	牛乳 おせんべい					

ご入園、ご進級おめでとうございます

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。



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ご覧ください。
どんな給食を食べたのかを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
います。
よろしくお祈りします。



- 手作りでおいしい、安心・安全な給食
- 食材の素材を生かした薄味
- 旬の食材を使った季節感のある献立

