

日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	火	もやしと人参の卵とし 小松菜のごま和え 納豆 味噌汁(わかめ・さつま芋・人参・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・フレンチトースト
2	水	和風スパゲティー コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・せんべい	ジョア・菓子
3	木	魚のフリッター 中華風サラダ あんかけ汁(わかめ・人参・竹輪・豆腐) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
4	金	麻婆豆腐 酢の物 煮豆 味噌汁(きゃべつ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・フライドポテト
5	土	しゅうまい 広東麺 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
7	月	五目厚焼き卵 ソテー(ほうれん草・人参・コーン) 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
8	火	魚のごま照り焼き ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・マカロニきな粉
9	水	焼きうどん コーンと卵のスープ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
10	木	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 温野菜(トマト) 味噌汁(ほうれん草・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
11	金	魚の味噌マヨネーズ焼き 彩りきんぴら あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・豆腐ドーナツ
12	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
14	月	巾着卵 ドレッシング和え(もやし・人参・きゅうり) 味噌汁(すり身・大根・人参・ほうれん草) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
15	火	魚のから揚げあんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
16	水	コーンシチュー マカロニサラダ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
17	木	炒り豆腐 白菜のおひたし 納豆(ごま) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・大学芋風
18	金	シーチキンボール 五色和え 卵スープ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
19	土	てりやき野菜丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
21	月	親子煮 いんげんと人参のごまマヨネーズ和え さつま汁 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
22	火	鮭ご飯 ロールフライ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
23	水	ミートスパゲティー コンソメスープ(ほうれん草・人参・卵) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
24	木	ピーマンと人参の味噌炒め ほうれん草と人参のごま和え お吸い物(わかめ・豆腐・人参・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・スコーン
25	金	カレー 野菜サラダ 福神漬 麦茶 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・コーンフレーク
26	土	そぼろ丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
28	月	かに玉あんかけ 切り干し大根煮 豚汁 果物	麦茶・果物	牛乳・スイートポテト
30	水	ラーメンサラダ ポトフ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クラッカー

**ご入園・ご進級  
おめでとうございます**

**新年度がはじまりました。**

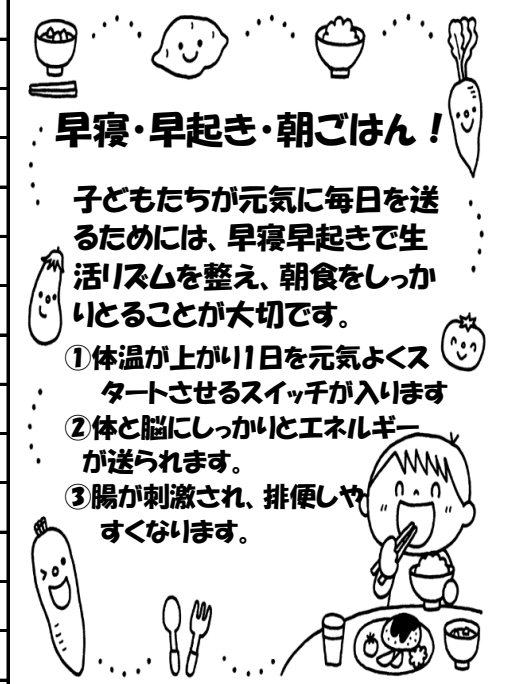
**子どもたちが元気に、健康に成長  
することを願って給食作りをしています。**

**栄養価を満たすことはもちろんですが、  
安心できる食材でおいしい給食を提供  
していきます。今年度もどうぞよろしく  
お願いします。**

**早寝・早起き・朝ごはん!**

**子どもたちが元気に毎日を送るためには、早寝早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかり摂ることが大切です。**

- ①体温が上がり1日を元気よくスタートさせるスイッチが入ります
- ②体と脳にしっかりとエネルギーが送られます。
- ③陽が刺激され、排便しやすくなります。



**1ヶ月平均栄養価**

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	458kcal	17.5g	14.4g	1.5g
3～5歳	515kcal	19.8g	16.1g	1.6g

☆手作りおやつは1・4・8・11・17・24・28日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

1～2歳  
3～5歳

