

日	曜	3歳未満児 10時の おやつ	主食	献立名	3時のおやつ	主な材料		
						血や肉と なる	エネルギーの もとになる	体の調子を 整える
1	金	牛乳	ごはん	こいのぼりライス 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ドーナツ	鶏肉 卵	サラダ油 砂糖	キャベツ えのき
2	土	麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き みそ汁 果物	牛乳 おかし	豚肉	米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん
7	木	牛乳	うどん	ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのレモン煮 果物	ミルク おかし	ちくわ 油揚げ	サラダ油 砂糖	青のり きゅうり
8	金	牛乳	ごはん	筑前煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルトいちごソース	麦茶 鮭おにぎり	鶏肉 さつま揚げ	じゃがいも サラダ油	絹さや キャベツ
9	土	麦茶	ごはん	クリームシチュー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 おかし	鶏肉	米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん
11	月	牛乳	ごはん	ジャージャン豆腐 卵とじ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	豚肉 生揚げ	サラダ油 砂糖	たけのこ 生姜
12	火	牛乳	ごはん	しゅうまい 中華スープ 和え物	牛乳 フランクソテー	豚肉 豆腐	ごま ごま油	青菜 トマト
13	水	麦茶 チーズ	パン	ポークビーンズ 野菜のスープ 酢の物	牛乳 ミニスパゲティ	大豆 豚肉	じゃがいも サラダ油	きゅうり コーン
14	木	牛乳	ごはん	かじきの照り焼き みそ汁 ひじき煮	フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ	ごま油 砂糖	にんじん ごぼう
15	金	牛乳	ごはん	酢鶏 豆腐のスープ 果物	きなこミルク おかし	豚肉 豆腐	サラダ油 砂糖	たけのこ ピーマン
16	土	麦茶	ごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 おかし	豚肉	米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん
18	月	牛乳	ごはん	鮭のみそ焼き みそ汁 彩りごま和え	麦茶 青菜おにぎり	油揚げ	砂糖 ごま	トマト レタス
19	火	牛乳	ごはん	レバーのケチャップあえ 卵コーンスープ 茎わかめの炒め煮	牛乳 おからのケーキ	レバー 卵	米粉 じゃがいも	にんじん コーン
20	水	牛乳	ごはん	ひじき入り豆腐ハンバーグ 人参グラッセ 野菜のスープ	牛乳 ゆでじゃがいも	豆腐 ベーコン	パン粉 バター	ひじき しめじ
21	木	牛乳	ごはん	コロケ みそ汁 トマト・みかん	ミルク おかし	豚肉 豆腐	じゃがいも サラダ油	キャベツ わかめ
22	金	牛乳	ごはん	むきがれいのステーキ 野菜の豆乳ポタージュ 果物	牛乳 きなこトースト	白身魚 豆乳	じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ
23	土	麦茶	ごはん	ツナカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 おかし	ツナ缶	米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん
25	月	牛乳	パン	ミートグラタン きゅうり 麦茶 フルーツミックス	牛乳 ケーキ	豚肉 チーズ	マカロニ 油	きゅうり ブロッコリー
26	火	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 スープ 果物	牛乳 キャロット蒸しパン	豆腐 豚肉	油 ごま油	ほうれん草 トマト
27	水	牛乳	ごはん	煮込みハンバーグ かきたまスープ 果物	バナナプルーンフ レーク	卵 豚肉	パン粉 油	玉ねぎ コーン
28	木	牛乳	ごはん	親子煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 ツナマヨトースト	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ わかめ
29	金	麦茶 チーズ	ごはん	魚のムニエル ブロッコリー 果物 ミネストローネ	フルーツラッシー クラッカー	ベーコン	マカロニ バター	トマト セロリ
30	土	麦茶	ごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 おかし	豚肉	米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん

都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。作りたいメニューがありましたら声かけてください。

給食だよ

新年度が始まり、1ヶ月がたちました。
日々の生活を規則正しく過ごすことで生活リズムが
つくられていきます。
早寝・早起き・朝ごはん、食事を決められた時間に
食べるなどメリハリのある生活ができるよう、休日の
多いこの時期、ご家族で過ごせるといいですね。



1食あたり 平均栄養価	3～5歳	1～2歳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	587Kcal 20.8g 15.4g 1.9g