



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『ピーマン・パプリカ・きゅうり・いんげん』です。
- 3歳未満児は7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。

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりた食物
		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 (さいろ)	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)	
3	月	バナナ	コーンフレークチキン ゆでえだまめ にんじんサラダ グレープフルーツ	りんごゼリー	マヨネーズ パンこ ごま	とりにく ツナ	えだまめ にんじん たまねぎ グレープフルーツ	野菜類 きのご類
4	火	ごへいもち	にざかな シーフードサラダ みかん缶 (3未:わかめごはん)	おかかむすび	さとう あぶら	さかな とうふ えび いか	しょうが こまつな きゅうり とうもろこし わかめ みかん缶	いも類 肉類
5	水	ももヨーグルト	☆おたのしみべんとう☆	あんぱん				
6	木	チョコっと フレンチ	あずワンタンのごもくあなかけ ハンサンスー もも缶	バナナ あまなつ	ワンタンのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	ふたにく ハム	たまねぎ にんじん しんじけ きゃべつ ピーマン きゅうり もも缶	魚類 大豆製品
7	金	かぼちゃの チーズやき	サラダうどん はいにくれんこん オレンジ (3未:ゆかりごはん)	レモンクッキー	うどん マヨネーズ ごま	とりささみ かつおぶし ツナ	きゅうり わかめ レタス トマト れんこん うめほし オレンジ	卵類 きのご類
10	月	やきそば	キッシュ かりこりいりこ かぼちゃのクリームーサラダ バナナ	あんバターサンド	さとう ごま あぶら マヨネーズ	たまご チーズ クリーム ベーコン いりこ えび	ブロッコリー たまねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ バナナ	海藻類 葉菜類
11	火	じゃがりバー	まつかせやき ゆでブロッコリー ごもくあえ パイン缶	もも缶かんてん	パンこ さとう ごま はるさめ ごま	とりひきにく たまご みそ	たまねぎ しょうが あおのり ブロッコリー もやし ほうれんそう にんじん しんじけ パイン缶	果実類 魚類
12	水	マカロニの あべかわ	さかなのマーメレードやき ゆでえだまめ コーンポテトサラダ みかん缶	ブリッツ	じゃがいも マヨネーズ	さかな ハム	えだまめ とうもろこし いんげん パプリカ みかん缶	大豆製品 肉類
13	木	バタートースト	ふたにくのさっぱりいため マカロニサラダ オレンジ	ほうれんそうの カップケーキ	あぶら マカロニ マヨネーズ	ふたにく ハム たまご	もやし ピーマン パプリカ うめほし きゅうり にんじん オレンジ	根菜類 きのご類
14	金	ぎょうざの かわピザ	だいすいりカレー きりほしだいこんのいためこ ピーマンのじゃこいため バナナ	コーンむすび	じゃがいも あぶら さとう ごま	だいす ぎゅうにく さつまあげ しらす	たまねぎ にんじん ほうれんそう きりほしだいこん ピーマン バナナ	海藻類
17	月	ジャムサンド	とうふのまさごあげ ゆできゃべつ こまつなのびたし もも缶	ココアゼリー	かたくりこ あぶら さとう	えび とりひきにく たまご やきとうふ しらす あぶらあげ	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな はくさい もも缶	肉類 いも類
18	火	バナナ	とりにくとすのあまからいため はるさめサラダ キウイフルーツ	まきまきウインナー	ごま かたくりこ はるさめ あぶら さとう マヨネーズ	とりにく ハム	なす しょうが にんにく にんじん きゅうり キウイフルーツ	魚類 大豆製品
19	水	ツナマヨトースト	もずくとむぎのスープ おくらのごまあえ ちんげんさいとふたにくのいためもの オレンジ	やさしいチップス	おしむぎ さとう ごま あぶら	ベーコン たまご ふたにく みそ	もずく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ とうもろこし オクラ チンゲンサイ しょうが オレンジ	いも類 根菜類
20	木	ぎゅうにゅう かんてん	さかなのマヨネーズやき ゆでえだまめ ごますあえ みかん缶	マーラーカオふう むしパン	マヨネーズ はるさめ さとう ごま	さかな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ えだまめ もやし ほうれんそう にんじん しんじけ みかん缶	卵類 肉類
誕生会 21	金	フルーチェ	♪おたのしみランチ♪	ウエハース				
24	月	かぼちゃの チーズやき	ごもくたまごとし スイグティサラダ キウイフルーツ	カルシウムラスク	さとう じゃがいも あぶら スイグティ マヨネーズ	あぶらあげ たまご しらす ハム	しんじけ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ レタス きゅうり うめほし キウイフルーツ	海藻類 大豆製品
25	火	あべかわもち	ハンパソテー ジャーマンポテト バナナ	みなづき	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも バター	とりささみ みそ ベーコン	きゅうり にんじん もやし トマト たまねぎ とうもろこし パセリ バナナ	きのご類 魚類
26	水	ジャムヨーグルト	さかなのからあげあますあなかけ コールスローサラダ もも缶	あおなむすび	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	さかな	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ きゃべつ とうもろこし もも缶	肉類 野菜類
27	木	パンプディング	マーボーとうふ ひじきのちゅうかあえ オレンジ	フルーツかんてん	さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	とうふ ふたひきにく えび ハム	たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく しんじけ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし オレンジ	いも類
28	金	ゼリー	とりにくのごまてりやき レタス にんじんしりしり みかん缶	メロンパン	さとう ごま ごまあぶら	とりにく ツナ	レタス にんじん もやし みかん缶	果実類 卵類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。