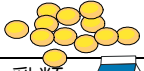
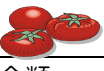
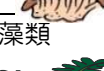


日付	曜日	午前乳児	献立名		午後おやつ		食 品 の 体 の 中 で の 働 き			家で食べて 欲しい食品
							血・骨・肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	牛乳	ごはん	ぶたにくのしょうがやき なばなのおかかあえ とうふのみそしる	クラッカー	牛乳	豚肉 粉鯉 豆腐、油揚げ、ワカメ	ごはん、油 クラッカー	玉葱、人参 なばな、白菜、人参 えのきだけ、葱	イモ類 
2	水	//	ごはん	まーぼーどうふ きゅうりのちゅうかあえ オレンジ	あられ	//	豆腐、豚肉 ハム	ごはん、油 あられ	椎茸、人参、玉葱、葱、生姜 きゅうり、チンゲン菜 オレンジ	野菜類 
3	木	//	スパゲティー	ナポリタンスパゲッティー タコナゲット みかんサラダ	ひとくちゼリー	//	ウインナー タコナゲット	スパゲティー、油 ゼリー	玉葱、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、みかん缶	豆類 
4	金	//	ごはん	チキンピラフ マカロニサラダ さっぱりコンスープ	せんべい	//	鶏肉 ハム	ごはん、油 マカロニ、マヨネーズ せんべい	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり コーン、玉葱、人参、パセリ	乳類 
5	土	//	クロワッサン	ジャム チーズかまぼこ おうとうかん		//				
7	月	//	うどん	ごもくうどん アジフリッター もやしのゴマあえ	パイ	//	鶏肉、蒲鉾、油揚げ アジフリッター	うどん、油 ゴマ、パイ	玉葱、人参、椎茸、葱 きゅうり、もやし、コーン	野菜類 
8	火	//	むぎごはん	カレーライス ハムサラダ ももゼリー	おいわいケーキ	//	豚肉 ハム	麦ごはん、じゃがいも 油 ゼリー、ケーキ	玉葱、人参、福神漬 キャベツ、きゅうり	魚介類 
9	水	//	ごはん	しろみさかなフライ そくせきづけ だいこんのみそしる	やきいも	//	白身魚フライ 豆腐、油揚げ、ワカメ	ごはん、油 さつまいも	沢庵、きゅうり、キャベツ 大根、えのきだけ、人参	肉類 
10	木	//	ロールパン	とりにくのバーベキューソース パインサラダ コンソメスープ はっこうにゅう	おかき	//	鶏肉 ハム ワカメ、発酵乳	ロールパン 油 じゃがいも、おかき	生姜、ニンニク、リンゴ、玉葱 キャベツ、きゅうり、パイン缶 コーン、あさつき、玉葱	きのこ類 
11	金	//	ごはん	はっほうさい ぎょうざ ワカメスープ	せんべい	//	豚肉、厚揚げ ぎょうざ ワカメ	ごはん、油 せんべい	白菜、玉葱、人参、筍、ピーマン 椎茸 えのきだけ、葱	イモ類 
12	土	//	クロワッサン	ジャム ほうチーズ みかんかん		//				
14	月	//	ロールパン	ハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュ	あられ	果汁	合いびき肉、豆腐、豆乳 ツナ	ごはん、油、マヨネーズ あられ	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり コーン、玉葱、パセリ	乳類 
15	火	//	やきそばめん	やきそば ウインナー フルーツミックス	ビスケット	発酵乳	豚肉、青のり、粉鯉 ウインナー	やきそばめん、油 ビスケット	キャベツ、もやし、玉葱、人参 バナナ、みかん缶、もも缶	卵類 
16	水	//	わかめごはん	さけのしおやき だいこんのそぼろに たまねぎのしろみそしる	キャロットケー キ	牛乳	鮭 豚肉 豆腐、油揚げ、豆乳	わかめごはん ゴマ、油 おろし	生姜 大根、人参、いんげん 玉葱、えのきだけ、人参	海藻類 
17	木	//	ごはん	とりにくのたつたあげ ちんげんさいのゆかりあえ ごもくじる	ポテトチップ	//	鶏肉 豆腐、油揚げ	ごはん、油 ポテトチップ	生姜 チンゲン菜、きゅうり、人参 大根、しめじ、葱	魚介類 
18	金	//	ごはん	たけのこのまぜごはん とうふよせのわふうあんかけ はくさいのみそしる デコボン	せんべい	//	鶏肉、油揚げ 豆腐よせ ワカメ	ごはん、油 せんべい	筍、人参、椎茸 白菜、えのきだけ、葱、デコボン	野菜類 
19	土	//	クロワッサン	ジャム フィッシュソーゼン パインかん		//				
21	月	//	ごはん	やきにく はるさめサラダ はくさいのちゅうかスープ	ビスケット	//	豚肉 ハム ワカメ	ごはん、油 春雨 ビスケット	玉葱、ピーマン、人参 きゅうり、コーン、みかん缶 白菜、葱	豆類 
22	火	//	ちゅうかめん	しょうゆラーメン しゅうまい もやしのナムル	コーンスナック	//	焼豚、なると しゅうまい ワカメ	中華めん、油 ゴマ、コーンスナック	キャベツ、コーン、人参、葱 もやし、きゅうり、しめじ	野菜類 
23	水	//	ごはん ふりかけ	メンチカツ はくさいのこんぶあえ けんちんじる	かれーなるカレ ーポテト	//	メンチカツ 塩昆布 豆腐、油揚げ、竹輪	ごはん、油 里芋、フライドポテト	白菜、きゅうり、人参 大根、ごぼう、葱	きのこ類 
24	木	//	しょくパン いちごジャム	はるのクリームシチュー レモンチキンナゲット イタリアンサラダ	あられ	//	鶏肉、豆乳 チキンナゲット ハム	食パン、ジャがいも 油 ドレッシング、あられ	アスパラ、玉葱、人参、パセリ キャベツ、きゅうり、人参	海藻類 
25	金	//	ごはん	いわしのおろしに ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	せんべい	//	いわしのおろし煮 豚肉、豆腐	ごはん ゴマ 油、せんべい	ほうれん草、白菜、人参 大根、葱、ごぼう	イモ類 
26	土	//	クロワッサン	ジャム チーズかまぼこ おうとうかん		//				
28	月	//	ごはん	にくじゃが いかナゲット なめこのみそしる	おかき	//	豚肉 いかナゲット 豆腐、油揚げ、ワカメ	ごはん、じゃがいも 油 おかき	人参、玉葱、インゲン なめこ、白菜、葱	野菜 
30	水	//	むぎごはん	ハヤシライス かいそうサラダ フルーツポンチ	ルンルン おやつデイ	//	豚肉 ワカメ	麦ごはん、じゃがいも 油 ゼリー、ケーキ	人参、玉葱 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ、パイン缶、みかん缶	卵類 

※食材調達の諸事情により献立を変更することがあります。

※3歳未満児は成長に合せて調理形態や献立内容を変更することができます。



いただきます・ごちそうさま



なんとなく食べ始めて、なんとなく食べ終わって
いませんか？「いただきます」という言葉は、食
材となった自然の恵みへの感謝の気持ち、「ご
ちそうさま」は食事が並ぶまでに関わったあらゆ
る人への感謝の気持ちを表しています。食事の
挨拶をすることにより、けじめがつき、「食事の時
間」を感じられるようになります。挨拶をし、感
謝の気持ちを持って食事をいただけるようにし
たいものですね。



地産地消とは？

地域生産・地域消費の略語で、国内の地域で生産さ
れた農林水産物（食用に供されるものに限る）をその
生産された地域内で消費することをいいます。保育園
の給食でも、毎月地産地消の食材を使用しています。
とれたてで新鮮な旬の食材は栄養価が高いのが特徴
です。散歩がてらに畑の野菜を見たり、買い物に行っ
たり、お出かけ先の特産品を見たりと、新鮮な地元の
旬の食材を見つけてみてはいかがでしょうか。

