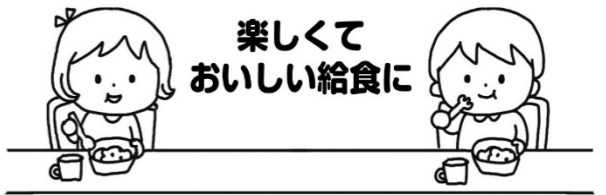




日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
2	火	コッペパン ハンバーグ にんじんのグラッセ キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 オレンジ50g	スキムミルク きな粉よせ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・豆乳・鶏がらだし・脱脂粉乳・寒天・きな粉	コッペパン・植物油・パンコ・バター・上新粉・砂糖(三温糖)・黒砂糖	オレンジ・たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん・コーンホール・キャベツ・パセリ	牛乳・バナナ
3	水	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き スナップえんどう 若竹汁	牛乳 バナナ75g	飲むヨーグルト 豆腐のお焼き	牛乳・魚・粉チーズ・鶏卵・塩わかめ・かつお・昆布だし・ドリンクヨーグルト・ベーコン・絹ごし豆腐	精白米・麦・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・植物油・ホットケーキミックス・黒ゴマ	バナナ・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・スナップえんどう・たけのこ・青ねぎ・にんじん	豆乳・ウエハース
4	木	麦ごはん カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 パインアップル(缶)30g	豆乳 ドーナツ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏がらだし・豆乳・鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・マーガリン・カレー粉・すりごま・ごま油・小麦粉・砂糖(三温糖)・植物油・揚げ油・粉糖	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・グリーンアスパラガス	牛乳・オレンジ
5	金	麦ごはん ポークソテー レタス かき玉みそ汁	牛乳 ネーブル50g	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・鶏卵・木綿豆腐・鶏がらだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・麦・植物油・ビーフシチューの素・砂糖(三温糖)	ネーブル・トマトケチャップ・トマトピューレ・たまねぎ・しめじ・レタス・もやし・ほうれんそう・にんじん・みかん(缶)・黄桃(缶)	牛乳・フルーツゼリー
6	土	炒めそば 飲むヨーグルト	豆乳 バナナ75g	りんごジュース りんご ビスケット	豆乳・豚肉・いか・かまぼこ・ドリンクヨーグルト	中華めん・植物油・中華スープの素・ビスケット	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・りんご・りんごジュース	
8	月	麦ごはん 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい7g	スキムミルク オレンジ クラッカー	牛乳・魚・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・クラッカー	しょうが・さやいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・オレンジ	牛乳・りんご
9	火	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト コンソメスープ	牛乳 もも(缶)30g	スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳・牛肉・鶏がらだし・脱脂粉乳・寒天・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・黒砂糖	もも(缶)・さやいんげん・トマト・チンゲンサイ・たまねぎ・コーンホール・にんじん・えのきたけ	牛乳・せんべい
10	水	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 麻婆豆腐 フレンチサラダ	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク いちご せんべい	牛乳・塩わかめ・鶏がらだし・豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ・まぐろ油漬・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・せんべい	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・パセリ・いちご	牛乳・サブレ
11	木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん じゃがいものそぼろ煮 シャッキリみそ汁	牛乳 りんご40g	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・しらす干し・削り節・鶏ひき肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・ごま油・白ごま・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)	りんご・こまつな・にんじん・グリーンピース・もやし・だいこん・かいわれ大根・かぼちゃ	牛乳・チーズ
12	金	食パン 魚の磯フライ トマト 野菜スープ	牛乳 ウエハース7g	豆乳 にんじんカップケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・あおのり・鶏がらだし・豆乳・脱脂粉乳	ウエハース・食パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・砂糖(三温糖)・バター	トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	牛乳・パン
13	土	みそうどん バナナ	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース 丸ボーロ	豆乳・鶏肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ	干しうどん・丸ボーロ	もも(缶)・だいこん・にんじん・乾しいたけ・しいたけだし・青ねぎ・バナナ・りんごジュース	
15	月	麦ごはん ベーコンスープ 鶏のから揚げ サラダ菜 切干しだいこんの和え物	牛乳 チーズ10g	スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・プロセスチーズ・ベーコン・鶏がらだし・鶏肉・まぐろ油漬・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが・サラダ菜・切干しだいこん・きゅうり・ほうれんそう	牛乳・クッキー
24	水	牛肉ごはん 魚のごまみそ焼き はるさめサラダ レタス 花麩とわかめの清汁	牛乳 せんべい7g	りんごジュース 白桃ゼリー	牛乳・牛肉・鶏卵・きざみのり・白身魚・米みそ・ローソム・塩わかめ・かつお・昆布だし・寒天	せんべい・精白米・砂糖(三温糖)・すりごま・植物油・はるさめ・マヨネーズ・花麩	ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり・レタス・りんごジュース・白桃缶	牛乳・サブレ

給食だより



楽しくて
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくな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、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

だし汁はすべて手作り!

園の給食で使われるだしをご紹介します。

- 離乳食 → 野菜スープ、昆布
- 煮物用、すまし汁 → 昆布、かつおぶし
- 味噌汁 → 煮干し ● 洋風だし → 鶏がら

手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。

子どもの舌は
大人の **10** 倍敏感!!

濃い味付け舌の感覚を
麻痺させてしまいます。繊細な
舌の感覚を養うために薄味を
心掛けましょう!!