



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子を整える	その他	延長保育おやつ
15	水	麦ごはん 魚の香味焼き にんじんの甘煮 南瓜のみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・魚・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・三温糖・ごま油・マカロニ・黒砂糖	青ねぎ・生姜・人参・にんにく・南瓜・玉ねぎ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・合わせみそ	豆乳・クラッカー
16 30	木	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 みかん缶	スキムミルク バナナ ビスケット	牛乳・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・ビスケット	みかん缶・ゆでたけのこ・ピーマン・人参・小松菜	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし	豆乳・おにぎり
17	金	麦ごはん 肉じゃが 具だくさんみそ汁	牛乳 パイン缶	豆乳 おからスコーン	牛乳・豚肉・油揚げ・豆乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・じゃが芋・植物油・三温糖・バター・ホットケーキミックス	パイン缶・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・もやし・青ねぎ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・合わせみそ	豆乳・おにぎり
18	土	かしわうどん バナナ	豆乳 せんべい	りんごジュース オレンジゼリー	調整豆乳・鶏肉・粉寒天	せんべい・干しうどん・植物油・三温糖	玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ・りんごジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん	
20	月	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク ふかし芋	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏もも・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・さつま芋	バナナ・人参・青ねぎ・にんにく・生姜・チンゲン菜・玉ねぎ・コーンホール	みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華あじ・烏ガラだし・食塩	豆乳・せんべい
21	火	麦ごはん 鶏のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ 中華スープ	牛乳 オレンジ	豆乳 きな粉棒	牛乳・鶏肉・鶏ひき肉・豆乳	精白米・押麦・すりごま・植物油・ごま油・片栗粉・三温糖・水あめ	オレンジ・南瓜・人参・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・生姜	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・清酒・食塩	豆乳・パイ
8	水	麦ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー もずくスープ	牛乳 せんべい	ラッシー シュガートースト	牛乳・鶏もも・もずく・木綿豆腐・脱脂粉乳・ドリンクヨーグルト・きな粉	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油/食パン・グラニュー糖・バター	生姜・ブロッコリー・人参・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・かつお昆布だし・食塩	豆乳・おにぎり
23	木	食パン ハンバーグ にんじんの甘煮 キャベツとコーンのミルクスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・チーズ・合いびき肉・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	食パン・植物油・パン粉・三温糖・黒砂糖	玉ねぎ・人参・コーンホール・キャベツ・パセリ	食塩・ナツメグ・トマトケチャップ・ウスターソース・烏ガラだし	豆乳・クラッカー
24	金	わかめごはん がんとどきの炊き合わせ だいこんのみそ汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・鶏肉・塩わかめ・がんとどき・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・じゃが芋・三温糖・あずき缶・小麦粉	オレンジ・人参・ゆでたけのこ・グリーンピース・大根・白菜・えのきたけ・青ねぎ	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・食塩・ベーキングパウダー・煮干しだし・味噌	豆乳・おにぎり
25	土	スパゲッティ・ミートソース バナナ	豆乳 せんべい	りんごジュース 蒸しパン	調整豆乳・合いびき肉・粉チーズ・牛乳	せんべい・スパゲッティ・植物油・マーガリン・パン粉・小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ・バナナ・りんごジュース	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・ローリエ・ガーリックパウダー・ベーキングパウダー	
27	月	麦ごはん 鶏のマリネ焼き スナックえんどう のっぺい汁(郷土料理)	牛乳 みかん缶	スキムミルク 南瓜と豆腐の米粉ケーキ	牛乳・鶏肉・鶏もも・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・里芋・片栗粉・米粉	みかん缶・玉ねぎ・生姜・スナックえんどう・大根・人参・ごぼう・糸こんにゃく・しいたけ・青ねぎ・南瓜	濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ベーキングパウダー・バニラエッセンス	豆乳・おにぎり
28	火	麦ごはん カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 パイン缶	豆乳 ココアゼリー バナナ	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・じゃが芋・マーガリン・カレーウ・すりごま	パイン缶・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・アスパラガス・バナナ	烏ガラだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩・濃口しょうゆ・ピュアココア	豆乳・サブレ

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
今年度も、子ども達が給食を楽しんで食べることが出来るように、職員みんなで関わっていきます。食物アレルギーなど気になることがあれば気軽に相談して下さい☆

～保育園の給食～  
乳幼児は発達が著しく、毎日よく動いて活発に過ごします。そのため、大人よりも多くのエネルギーや様々な栄養素を必要としています。また、乳幼児期は食習慣の基礎が育つ大切な時期でもある為、この時期に良い食習慣をしっかりと身につけていくことが重要です。保育園の給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、みんなで一緒に食べることで「おいしい」「楽しい」と感じられる時間や「旬の食材や地域の料理・食材に親しみ、味わう」ことを大切に行っています。



◆だしをきかせて、薄味に◆  
0～5歳は、味覚の基礎が作られるとても大切な時期です。味覚を育てるためには、薄味で素材そのものの味を感じられるようにすることが重要です。その中でも「だし」は、素材の味を引き立てるだけでなく、料理に旨味を与えてくれます。だしをしっかりきかせることで、調味料をあまり使わなくても、食材本来のおいしさを生かした仕上がりになります。保育園で使用する主な出汁は、いりこ・昆布・かつお・干しいたけ・鶏がらだしなどです。



☆誕生会メニュー☆

22	水	五目ごはん チキンナゲット レタス サイコロサラダ 清汁	牛乳 せんべい	りんごジュース クママフィン	牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐・ロースハム・チーズ・調整豆乳	せんべい・精白米・植物油・片栗粉・揚げ油・じゃが芋・マヨネーズ・白玉ふ・小麦粉・三温糖・マーガリン	人参・ごぼう・生姜・にんにく・レタス・コーンホール・きゅうり・えのきたけ・青ねぎ・りんごジュース・バナナ	食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩・煮干しだし・ベーキングパウダー	豆乳・おにぎり
----	---	---------------------------------------	------------	-------------------	------------------------------------	---	--	-------------------------------------	---------

☆子ども達の安全を考えたものを提供しています☆  
保育園では誤嚥・窒息防止の為、食材の大きさ・硬さに気を付けて調理し、子ども達に提供しています。



※延長のおやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。※アレルギー・宗教食メニューは、代替メニューで提供しています。