



| 日/曜 | 献立名 | 材料 | | | 日/曜 | 献立名 | 材料 | | | | |
|-----------|---|-----------------------------------|-------------------------------|---|---|--|--|----------------------------|---|---|------------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | 調味料 | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 |
| 1 (木) | ご飯 さばの塩焼き 切干大根煮 みそ汁(じゃがいも・ごぼう) | 七分つき米、じゃがいも、砂糖 | さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ | 和風だしの素、料理酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | 19 (月) | ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ 卵スープ | 七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | 豚肉(肩ロース)、卵、ハム | たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ | ケチャップ、ウスターソース、食塩、スープストック |
| 2 (金) | ちらし寿司 花麩のすまし汁 かしわもち  | 七分つき米、砂糖、焼心(車心) | 卵、凍り豆腐、しらす干し、油揚げ | いんげん(ゆで)、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、みつば、干しいたけ、カットわかめ | 酢、和風だしの素、料理酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ | 20 (火) | ご飯 鮭の甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 わかめスープ(コーン) | 七分つき米、さつま芋、油、砂糖、ごま油、片栗粉 | さけ、かつお節 | たまねぎ、レモン、コーン(冷凍)、葉ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、カットわかめ | 中華スープ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酢、料理酒、食塩 |
| 7 (水) | 親子丼 バナナケーキ | 七分つき米、米粉、砂糖、油、片栗粉、コーンスターチ | 卵、鶏もも肉、牛乳 | たまねぎ、バナナ、にんじん、みつば、干しいたけ | 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、料理酒、しょうゆ、食塩 | 21 (水) | ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(こまつな・もやし)  | 七分つき米、片栗粉 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節 | こまつな、もやし、ブロッコリー、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、ひじき、しょうが | みりん、しょうゆ、和風だしの素 |
| 8 (木) | ご飯 京風うま煮 牛乳 | 七分つき米、板こんにゃく、砂糖 | 牛乳、がんもどき、豚肉(ばら)、だいず(乾) | にんじん、いんげん、ひじき | 和風だしの素、料理酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | 22 (木) | ご飯 たら煮つけ 五目豆 みそ汁(キャベツ) | 七分つき米、板こんにゃく、砂糖 | たら、うずら豆(煮豆)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが | しょうゆ、料理酒、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩 |
| 9 (金) | マーボー丼 さつまいもかりんとう | 七分つき米、さつま芋、油、コーンスターチ | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ) | たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ | しょうゆ(うすくち)、中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、食塩 | 23 (金) | ミートスパゲティ フルーツヨーグルト | スパゲティ、砂糖、コーンスターチ | ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、バター | たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、グリーンピース(冷凍) | ケチャップ、スープストック |
| 10 (土) | カレービーフン りんごゼリー | りんごゼリー、ビーフン、油、砂糖 | 豚肉(肩ロース) | もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍) | 料理酒、中華だしの素、カレー粉、食塩  | 24 (土) | 菓子パンまたはサンドイッチ アップル&キャロットジュース チーズ | | チーズ | | |
| 12 (月) | ご飯 鶏の唐揚げ はるさめサラダ 中華風コーンスープ | 七分つき米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉、卵、ハム | クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく | しょうゆ、酢、中華だしの素、料理酒、食塩 | 26 (月) | ランチロールパン 鮭のムニエル アスパラサラダ ポテトスープ | ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖 | 牛乳、さけ、ベーコン、バター | キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス、レモン果汁 | 食塩、スープストック、酢 |
| 13 (火) | すき焼き丼 和風蒸しパン(こまつな) | 七分つき米、しらたき、米粉、砂糖、油、片栗粉、焼心、コーンスターチ | 牛肉(もも)、豆乳 | たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ | 和風だしの素、しょうゆ、料理酒、しょうゆ(うすくち)、食塩 | 27 (火) | ご飯 厚揚げのカレー煮 にんじんクッキー 牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、コーンスターチ | 牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、無塩バター | たまねぎ、キャベツ、にんじん | 料理酒、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、しょうゆ、カレー粉、食塩 |
| 14 (水) | バターパン 春キャベツのクリームシチュー ヤクルトジョア(プレーン) | ロールパン、じゃがいも | ジョア プレーン Ca&V.D. 鶏もも肉、牛乳、ベーコン | たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、ブロッコリー | シチューールウ | 29 (木) | ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) | 七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油 | ぶり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ | しょうゆ、みりん、和風だしの素、料理酒 |
| 15 (木) | ご飯 さわらの磯辺焼き カロチンおかか和え 若竹汁 | 七分つき米、米粉、油、片栗粉、砂糖 | さわら、木綿豆腐、かつお節 | かぼちゃ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たけのこ、カットわかめ、あおのり | しょうゆ、和風だしの素、みりん、食塩 | 30 (金) | ご飯 コロケ 切干大根とツナの煮物 みそ汁(麩・ほうれん草) | 七分つき米、油、焼心、砂糖 | ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、いんげん | しょうゆ、料理酒、みりん、和風だしの素 |
| 16 (金) | 肉うどん バナナ | ゆでうどん、砂糖 | 牛肉(ばら)、かまぼこ | たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ | 和風だしの素、しょうゆ、料理酒、しょうゆ(うすくち)、食塩 | 31 (土) | 菓子パンまたはサンドイッチ りんごジュース チーズ | | チーズ | りんご濃縮果汁 | |
| 17 (土) | 木の葉丼 ミニアメリカンドッグ | 七分つき米、ホットケーキ粉、油、砂糖 | 卵、ウインナー、かまぼこ、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、にんじん、みつば、干しいたけ | 和風だしの素、料理酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | 給食には慣れてきましたか？ 子どもたち同士や先生と一緒に食べると楽しいとたくさん食べられる子と給食苦手など感じてしまっている子、いろいろと思えます。まずは子どもの感じたままを受け止めてあげてください。給食の用意をして、スプーンをもって一口でも食べるだけでもすごい！！食器のお片付けをしたなんてとってもすごい！！年長さんになるとやかんを返却しにきてくれました。この間まで年中さんだったのになあとしみじみ感じていました。給食ではたくさんの種類のメニューを経験して食事に慣れていってほしいと思います。 | | | | | |