



給食たより

アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■鶏肉

※牛乳アレルギーの代替は【お茶】

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	献立	献立
1	月	牛肉と根菜の煮物 ●チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁	つきこんにやく・砂糖 調合ごま油 米 おつゆ鮓	牛肉 ●卵【除去】 油揚げ・みそ	大根・れんこん・ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・カリフラワー・きゅうり・キャベツ しめじ	▲豆乳ウエハース 【きなこせんべい】 お茶	▲野菜かりんとう 【ベジたべる】 いりこ ▲牛乳
2	火	■ガーリックチキン ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 つきこんにやく・油・砂糖・白ごま 米・押麦	■鶏肉【豚肉】 凍り豆腐 みそ	にんにく ひじき・人参 白菜・えのきたけ・青ねぎ	野菜クラッカー お茶	レーズン蒸しパン ▲牛乳
3	水	アジのサクサク焼 ●▲ベーコンと野菜のソテー ごはん スープ 節分プリン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 油 米 さつま芋	あじ ●/▲ベーコン【ウィンナー】	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ピーマン なす・干しいたけ・緑豆もやし	▲チーズ 【ハッピーターン】 お茶	節分豆(甘納豆) ▲牛乳
4	木	■鶏肉の塩こうじ焼 キャベツとほうれん草のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	油・塩こうじ 米・押麦	■鶏肉【豚肉】 しらす みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ・まいたけ・かぼちゃ	●/▲鉄分ウエハース 【リッツクラッカー】 お茶	▲雪の宿 【アスバラガビスケット】 かみかみこんぶ ▲牛乳
5	金	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中中華和え 麦入りごはん 中華スープ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 米・押麦	豆腐・豚肉 ツナフレーク・ちくわ	白菜・人参・まいたけ・ニラ きゅうり・ブロッコリー・コーン 黄パプリカ・玉ねぎ・かぶ	▲ヨーグルト 【ひとくちゼリー】	●チヂミ 【ゆかりおにぎり】 お茶
6	土	野菜のほうとう風うどん ほうれん草ともやしのお浸し ももゼリー	うどん ももゼリー	豚肉・赤みそ	かぼちゃ・大根・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・緑豆もやし・人参	きなこせんべい お茶	ベジたべる お茶
8	月	●/▲スペイン風オムレツ 細切昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	じゃが芋・油 つきこんにやく・油・砂糖 米・押麦 巻麩・じゃが芋	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム【イワシハンバーグ】 油揚げ みそ	玉ねぎ 細切昆布・人参 チンゲン菜・えのきたけ	▲チーズ 【ハッピーターン】 お茶	ミレービスケット ▲牛乳
9	火	サケの塩焼 小松菜の納豆和え ごはん 味噌汁	油 米 さつま芋	さけ 納豆 みそ	小松菜・キャベツ・人参 大根・緑豆もやし・水菜	アンパンマンソフトせんべい お茶	アメリカンドック ▲牛乳
10	水	醤油ラーメン 厚揚げと白菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	中華麺・油・醤油ラーメンスープ 砂糖	豚肉・さつま揚げ 絹揚げ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 白菜・さやいんげん バナナ	▲ヨーグルト 【ひとくちゼリー】 お茶	ソフトサラダ かみかみこんぶ ▲牛乳
12	金	▲■ビーフシチュー【ミネストローネ】 かぶとコーンのサラダ コッペパン 牛乳	じゃが芋・油・▲■ビーフシチューミックス 砂糖・オリーブ油 コッペパン	牛肉 ▲牛乳【お茶】	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト・トマトピューレ かぶ・コーン・ブロッコリー・カリフラワー・レモン果汁	●/▲たまごボーロ 【リッツクラッカー】 お茶	ハート杏仁フルーツ 【ゼリーフルーツポンチ】 お茶
13	土	しらすチャーハン ナムル フルーツ(パイン)	米・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	しらす・さつま揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・赤パプリカ・にんにく パイン(缶詰)	フルーツ(バナナ) お茶	野菜クラッカー お茶
15	月	■チキン南蛮(宮崎) 小松菜と白菜のツナ和え 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 おつゆ鮓	■鶏肉【豚肉】 ツナフレーク みそ	にんにく・玉ねぎ 小松菜・白菜・人参 大根・青ねぎ	ハッピーターン お茶	きなこせんべい ▲牛乳
16	火	白身魚のねぎマヨ焼 ●▲カリフラワーサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米・押麦 じゃが芋	ホキ ●/▲ハム【除去】 油揚げ・みそ	玉ねぎ・青ねぎ カリフラワー・人参・キャベツ ほうれん草・わかめ	▲チーズ 【きなこせんべい】 お茶	●お好み焼き 【今川焼】 お茶
17	水	●豆腐チャンプルー 切干大根の煮物 ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 米	豚肉・豆腐・●卵【除去】 ちくわ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・黄パプリカ・しょうが 切干大根・人参・グリーンピース キャベツ・チンゲン菜・コーン りんご	●/▲鉄分ウエハース 【リッツクラッカー】 お茶	源氏バイ いりこ ▲牛乳
18	木	■フライドチキン ウィンナーと野菜のソテー 麦入りごはん スープ ●ココアムース	小麦粉・でん粉・油 油 米・押麦 ●ココアムース【ゼリー】	■鶏肉【豚肉】 ウィンナー	コーン・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ほうれん草・緑豆もやし・かぼちゃ	▲ヨーグルト 【ひとくちゼリー】 お茶	スイートポテト ▲牛乳
19	金	鶏肉と根菜の和風カレー ころもサラダ フルーツ(みかん)	米・油・カレーフレーク じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■鶏肉【豚肉】 大豆	大根・だし昆布・れんこん・人参・しめじ きゅうり・コーン みかん	●▲ちょぼちょぼクッキー 【ハッピーターン】 お茶	野菜バンケーキ ▲牛乳
20	土	焼うどん ひじきとさつま芋の煮物 フルーツ(黄桃)	うどん・油・でん粉 さつま芋・砂糖	豚肉・かつお節 絹揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	きなこせんべい お茶	アスバラガビスケット お茶
22	月	■/▲チーズハンバーグ 高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 黒こんにやく・砂糖 米・押麦 巻麩	▲■ハンバーグ・▲ミックスチーズ【イワシハンバーグ照り焼き】 凍り豆腐 みそ	ドライパセリ 人参・ごぼう・グリーンピース 白菜・まいたけ	▲豆乳ウエハース 【リッツクラッカー】 お茶	アンパンマンのソフトせん ▲牛乳
24	水	サケの中華みそ焼 いんげんの塩昆布和え 麦入りごはん 中華スープ	でん粉・砂糖 米・押麦	さけ・テンメンジャン	しょうが さやいんげん・ブロッコリー・人参・塩昆布 大根・えのきたけ・青ねぎ	●/▲鉄分ウエハース 【きなこせんべい】 お茶	星たべよ いりこ ▲牛乳
25	木	●卵とじうどん かぶときゅうりのさっぱり和え さつま芋の甘煮 フルーツ(バナナ)	うどん 砂糖 さつま芋・砂糖	ちくわ・●卵【除去】	白菜・小松菜・だし昆布 かぶ・きゅうり・小松菜・人参 バナナ	●/▲たまごボーロ 【リッツクラッカー】 お茶	ももゼリー ▲牛乳
26	金	サバの塩焼 ブロッコリーとえのきのごま和え ■ししゃも 麦入りごはん 味噌汁	油 白ごま 米・押麦	さば ■鶏レバー【除去】 みそ	ブロッコリー・人参・えのきたけ かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・白菜 玉ねぎ・人参・キャベツ・しめじ・チンゲン菜 大根・ごぼう	▲ヨーグルト 【ひとくちゼリー】 お茶	ふかし芋 ▲牛乳
27	土	和風あんかけ丼 平天と大根の煮物 ぶどうゼリー	米・油・砂糖・でん粉 砂糖 ぶどうゼリー	豚肉 さつま揚げ		フルーツ(バナナ) お茶	ぼたぼた焼 お茶

認定こども園金生幼稚園

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。