

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
3	月	おせんべい 麦茶	にゅう麺 たらの煮物 トマトのさっぱりサラダ	枝豆 麦茶 オレンジ	たら のり	そうめん	トマト・胡瓜・キャベツ・人参 玉ねぎ・枝豆・オレンジ おくら・ねぎ
4	火	オレンジ 麦茶	ごはん カレイのトマト焼き 大豆サラダ キャベツスープ	コーンフレーク 麦茶 バナナ	カレイ 大豆	ごはん	トマト・玉ねぎ・レタス・人参 胡瓜・キャベツ・えのき・長ねぎ バナナ
5	水	バナナ 麦茶	ごはん <b>ピーマンの肉詰め</b> もやしといんげんの酢の物 冬瓜のみそ汁	♪ポップコーン 麦茶 すいか	豚ひき肉	ごはん	ピーマン・人参・玉ねぎ・トマト もやし・いんげん・冬瓜・しめじ チンゲン菜・すいか
6	木	スティック胡瓜 麦茶	ごはん マグロの煮付 キャベツの和え物 麩とおくらのすまし汁	♪とろとろきなこ 麦茶 オレンジ	マグロ 麩 きなこ	ごはん	キャベツ・胡瓜・人参・コーン おくら・椎茸・長ねぎ・オレンジ
21	金	オレンジ 麦茶	ごはん 鶏肉と枝豆のクリーム煮 コーンサラダ 人参スープ	♪ピーチゼリー 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・枝豆・コーン マッシュルーム・トマト キャベツ・バナナ
1	土	おかし 麦茶	しらすごはん・もやしのナムル わかめの中華スープ	おかし・バナナ 麦茶	しらす わかめ	ごはん	もやし・人参・玉ねぎ・胡瓜 コーン・長ねぎ・バナナ
10	月	おせんべい 麦茶	にゅう麺 ささみの煮付 レタスのサラダ	♪ジャムサンド 麦茶 バナナ	鶏ささみ のり	そうめん 食パン	レタス・胡瓜・もやし・コーン バナナ・ねぎ・おくら
11	火	バナナ 麦茶	ごはん たらの煮物 白瓜とわかめの酢の物 なめこのみそ汁	ミニゼリー 麦茶 おせんべい	たら わかめ 豆腐	ごはん	白瓜・キャベツ・おくら・なめこ 大根・人参・玉ねぎ・バナナ
12	水	12日すいか 26日人参スティック 麦茶	ごはん やさいバーグ おくらの磯和え えのきの中華スープ	ゆでとうもろこし 麦茶 オレンジ	豚ひき肉・卵 わかめ のり	ごはん	玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 もやし・おくら・えのき・ニラ すいか・とうもろこし・オレンジ
13	木	オレンジ 麦茶	かじきの煮付 ラタトゥイユ コンソメスープ	♪チヂミ 麦茶 バナナ	かじき	ごはん	トマト・なす・玉ねぎ・人参・バナナ ズッキーニ・黄パプリカ・大根・ニラ ほうれん草・もやし・コーン・オレンジ
28	金	粉ふき芋 麦茶	ひき肉と野菜の煮物 キャベツのサラダ 玉ねぎのすまし汁	♪二色ゼリー 麦茶 バナナ	豚ひき肉	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・なす・枝豆 キャベツ・胡瓜・もやし オレンジ
8	土	おかし 麦茶	ベビーフード バナナ	おかし 麦茶			バナナ
14	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
7	金	(七夕給食) 冷製パスタ	お星さまハンバーグ なすとズッキーニのソテー 短冊スープ	お星さまゼリー 麦茶 おせんべい	鶏ひき肉 しらす ツナ	スパゲティー	人参・ミニトマト・レタス・胡瓜 なす・ズッキーニ・しめじ・もやし 大根・玉ねぎ・おくら

※献立内の青色は絵本「グリーンマントのピーマンマン」に出てくる「ピーマンの肉詰め」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

### ♪『グリーンマントのピーマンマン』♪

なんでもよく食べる子どもたちが、どうしても苦手なものがピーマンです。「嫌い」と言ってピーマンを残した子どもたちが寝ていると、のど痛バイキンが好き嫌いの子どもたちののどをめがけてやってきます。そこにピーマンマンが……。ご家庭でも読んであげて下さいね。  
きっと、ピーマンが苦手な子も好きになるかも！！

### ♪『ピーマンの栄養』♪

ピーマンはビタミンCを豊富に含む野菜です。他には高血圧を予防するカリウム、アンチエイジングに役立つビタミンEが含まれ、家族みんなで食べたい野菜です。油との相性が良く、炒め物に向いています。旬を迎えたピーマンをおいしくいただきましょう♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。