

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
11	月	おせんべい 麦茶	ソース焼そば かぼちゃのサラダ おくらのすまし汁	♪おじいさんのおむすび 麦茶 オレンジ	豚肉 のり	中華麺 ごはん	キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ ピーマン・かぼちゃ・胡瓜 おくら・長ねぎ・オレンジ
12	火	おせんべい 麦茶	ごはん ひらめのケチャップ煮 納豆サラダ じゃが芋のみそ汁	♪バナナケーキ 麦茶 梨	ひらめ 納豆	ごはん じゃが芋	胡瓜・もやし・人参 玉ねぎ・梨・小松菜 しめじ・バナナ
13	水	胡瓜スティック 麦茶	ごはん ひじきのつくね キャベツのサラダ チンゲン菜の中華スープ	♪ゼリー 麦茶 バナナ	ひじき 豚ひき肉	ごはん	人参・玉ねぎ・いんげん・バナナ 干しいたけ・キャベツ・胡瓜 チンゲン菜・コーン・しめじ
14	木	バナナ 麦茶	ごはん たらの煮付 野菜のそぼろ和え えのきのみそ汁	コーンフレークがゆ 麦茶 オレンジ	たら 鶏ひき肉 豆腐	ごはん コーンフレーク	キャベツ・もやし・コーン・人参 玉ねぎ・えのき・小松菜・おくら バナナ・オレンジ
1	金	オレンジ 麦茶	ごはん 鶏肉の煮物 枝豆のサラダ 大根スープ	♪グレープフルーツゼリー 麦茶 ビスケット	鶏肉	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・なす・枝豆 大根・水菜
2	土	おかし 麦茶	ベビーフード バナナ	おかし 麦茶			バナナ
4	月	胡瓜スティック 麦茶	ごはん スタミナ焼き肉 胡瓜の塩サラダ きのこ汁	スティックパン 麦茶 オレンジ	豚肉	ごはん パン	しめじ・えのき・椎茸・玉ねぎ 人参・長ねぎ・キャベツ・ニラ 胡瓜・もやし・オレンジ
5	火	オレンジ 麦茶	ごはん カレイのねぎみそ煮 フレンチサラダ 冬瓜のみそ汁	枝豆 麦茶 バナナ	カレイ	ごはん	キャベツ・人参・長ねぎ・枝豆 コーン・冬瓜・しめじ・オレンジ 玉ねぎ・バナナ
6	水	バナナ 麦茶	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ニラスープ	(6日)ミニゼリー ♪(20日)きなこのおはぎ 麦茶・梨	鶏ひき肉 豆腐・ひじき (20日)きなこ	ごはん 春雨	小松菜・人参・玉ねぎ・胡瓜 ニラ・コーン・えのき・梨 ズッキーニ
7	木	梨 麦茶	ごはん 鮭の煮付 おくらの磯和え 麩となすのみそ汁	♪かぼちゃケーキ 麦茶 オレンジ	鮭 のり	ごはん 麩	おくら・もやし・胡瓜・なす 玉ねぎ・しめじ・長ねぎ かぼちゃ・人参・梨・オレンジ
8	金	粉ふき芋 麦茶	ごはん 野菜のトマト煮 海藻サラダ オニオンスープ	♪ピーチゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 海藻 わかめ	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・トマト・しめじ マッシュルーム・胡瓜 レタス・桃缶
9	土	おかし 麦茶	冷やしうどん 胡瓜の塩昆布和え・バナナ	おかし 麦茶	のり	うどん	胡瓜・人参・おくら・ねぎ 玉ねぎ・しめじ・バナナ
29	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は絵本「おむすびころりん」に出てくる「おにぎり」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。

※6・20日の豆腐ハンバーグはもも組の保護者からの紹介メニューです。



♪『おむすびころりん』♪

はたらきもののじいさまがおむすびを食べようとしたらおむすびは転がって穴に落ちてしまうと・・・有名なお話ですね。保護者の皆さんも子どもの頃、お父さんやお母さん、先生に読んでもらったことでしょう。親から子、子から孫へずっと伝えていきたいお話ですね。是非、この機会にお子さんに読んであげて下さいね♪



♪『ごはん(お米)の栄養』♪

パンや麺など簡単に食べられる主食が増えている現代ですが、実はごはん(お米)は他の主食より優れている食べ物なのです♪パンや麺のように小麦を加工していないので、バターや塩など余計なものが入ってなく、余分な塩分やカロリーも摂ることはありません。また腹持ちもよく、いろいろなおかずとの相性が良いのもごはん(お米)のいいところです。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。