

月	火	水	木	金	土
 <p>おいしいきゅうしょく おやつをたくさん たべましょう!</p>		<p>1 入園・進級おめでとう!!</p>  <p>もずく丼 ブロッコリーのおかか 和え ゆし豆腐 紅白蒸しパン</p>	<p>2</p> <p>胚芽ご飯 魚の西京焼き 春野菜炒め そうめん汁 果物 ピザポテト</p>	<p>3</p> <p>スバゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 鮭おにぎり</p>	<p>4</p> <p>胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 豆苗スープ 果物 肉まん ココア豆乳</p>
<p>6</p> <p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳</p>	<p>7</p> <p>胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリー炒め 豆腐の味噌汁 果物 ふむふむ 豆乳</p>	<p>8</p> <p>胚芽ご飯 チキンラタン カボチャサラダ 麩の清まし汁 果物 フルーツポンチ</p>	<p>9</p> <p>胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き くーぶいりちー 小松菜の味噌汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳</p>	<p>10</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり</p>	<p>11</p> <p>胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き スティック胡瓜 とろろ昆布 果物 園内研修</p>
<p>13</p> <p>タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 きなこトースト EM牛乳</p>	<p>14</p> <p>胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パパイヤ炒め 豚汁 果物 フルーツヨーグルト</p>	<p>15</p> <p>おべんとう</p>  <p>お誕生ケーキ (カップケーキ) オレンジジュース</p>	<p>16</p> <p>胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き ひじき炒め きのこのスープ 果物 おかずパン EM牛乳</p>	<p>17</p> <p>食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー おにぎり (ツナみそ)</p>	<p>18</p> <p>ハヤシライス 大根サラダ 椎茸スープ 果物 いも天ぷら ココア豆乳</p>
<p>20</p> <p>キッズピビンバ もずく汁 シークワーサーゼリー じゃこトースト EM牛乳</p>	<p>21</p> <p>胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き ピーマン炒め マカロニスープ 果物 スコーン 野菜ジュース</p>	<p>22</p> <p>胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き ポテトサラダ アーサ汁 果物 シリアルクッキー 豆乳</p>	<p>23</p> <p>胚芽ご飯 松風焼 大根の豚肉炒め きのこの味噌汁 果物 ぼーぼー EM牛乳</p>	<p>24</p> <p>カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 プリン リッツサンド</p>	<p>25</p> <p>五目ご飯 ウィンナーのケチャップ煮 マカロニサラダ 青菜の味噌汁 果物 アメリカンドッグ ぶどうジュース</p>
<p>27</p> <p>納豆ご飯 人参しりしー ちむしんじ カルシウムパン EM牛乳</p>	<p>28</p> <p>胚芽ご飯 照り焼きチキン きんぴら炒め 冬瓜の味噌汁 果物 アガラサー 豆乳</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ひじきともやしサラダ きのこの清まし汁 果物 もずくひらやーちー</p>		
	<p>入園・進級おめでとうございます!!</p> 				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	かや熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐	精白米 ごま油 三温糖 紅白蒸しパン	もずく ビーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物 アンパンマンリンゴジュース
2	木	鮭 ベーコン ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 そろめん(乾) ハッシュポテト	生姜 キャベツ 人参 生しいたけ コーン しめじ ねぎ 果物 バセリ
3	金	合挽ミンチ 卵 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マヨネーズ 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 青栗ふりかけ 果物
4	土	卵 ポーク ベーコン ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 鮭 三温糖 肉まん	キャベツ 人参 ニラ 玉ねぎ もずく 胡瓜 しめじ 果物
5	日			
6	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 食パン マヨネーズ	人参 長ネギ ニラ にんにく 大根 胡瓜 わかめ えのき ねぎ 果物 コーン バセリ
7	火	鯖 デリカワインナー 絹ごし豆腐 スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 無塩バター 鮭	生姜 ブロッコリー しめじ 人参 にんにく わかめ ねぎ 果物
8	水	鶏モモ正肉 普通牛乳 ピザ用チーズ ロースハム	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 無塩バター マカロニ おつゆ鮭	玉ねぎ しめじ かぼちゃ 胡瓜 えのき 椎茸 わかめ ねぎ 果物 パナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
9	木	ホキ チキアザ 普通牛乳 EM牛乳 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ホットケーキミックス 油	白ごま 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 小松菜 えのき 果物 さつまいも
10	金	三枚肉 豚バラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 ねぎ 干し椎茸 しめじ しょうが
11	土	豚肩ロース	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 とうろ昆布 しめじ ねぎ 果物
12	日			
13	月	合挽肉 アヒルマ ベーコン きな粉 EM牛乳	精白米 油 食パン 三温糖 無塩バター	玉ねぎ レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 バセリ 果物
14	火	赤魚 ツナ 豚バラ肉 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 薄力粉 片栗粉 油	パパイヤ千切り 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物 パナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
15	水	ホットケーキミックス 普通牛乳	ホットケーキミックス 無塩バター	アンパンマンオレンジジュース
16	木	鶏モモ正肉 油揚げ ベーコン デリカワインナー EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 本みりん ホットケーキミックス	干ヒジキ キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 ニラ 玉ねぎ しめじ 果物 バセリ
17	金	合挽ミンチ 卵 鶏モモ正肉 普通牛乳 ツナ	食パン 油 薄力粉 三温糖 じゃがいも 精白米	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 焼きのり 果物
18	土	豚肩ロース 卵 ココア豆乳	精白米 三温糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油	玉ねぎ 人参 エリンギ 白ごま 山海節 干し椎茸 ねぎ 果物
19	日			
20	月	豚ひき肉 鶏ひき肉 うずら卵 かまぼこ しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン マヨネーズ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 もずく ねぎ シークワーサーゼリー
21	火	ホキ ピザ用チーズ ベーコン 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 マカロニ 薄力粉 三温糖 無塩バター	クリームコーン バセリ ビーマン 人参 もやし タケノコ千切り 玉ねぎ 果物 野菜ジュース
22	水	鶏モモ正肉 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 本みりん じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター チョココリスビー	すりごま 人参 胡瓜 コーン アーサ ねぎ 果物
23	木	鶏ひき肉 木綿豆腐 豚バラ肉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 本みりん 三温糖 おつゆ鮭 ちんびんミックス	玉ねぎ 大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 えのき しめじ ねぎ 果物
24	金	鶏モモ所肉 ツナ 卵 プリンクリームチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 カレールー 三温糖 片栗粉 リックラッカー	人参 玉ねぎ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
25	土	ツナ デリカワインナー 卵 ロースハム 油揚げ アメリカンドッグ	精白米 本みりん ごま油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	人参 干ヒジキ ねぎ 胡瓜 コーン 小松菜 えのき 果物 ぶどうジュース
26	日			
27	月	ひきわり納豆 卵 豚レバー 豚肩ロース スキムミルク 生クリーム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 食パン 三温糖	のり佃煮 人参 ビーマン 玉ねぎ にんにく ねぎ 果物
28	火	鶏モモ正肉 豚肩ロース ポーク 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ちんびんミックス	にんにく 生姜 しらたき ごぼう 人参 ニラ いらごま 冬瓜 わかめ ねぎ 果物
29	水			
30	木	沖縄豆腐 豚挽肉 みも ツナ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 ごま油 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ ニラ 干ヒジキ もやし 胡瓜 えのき しめじ わかめ 果物 もずく
	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。