

給食だより

ご入園、進級おめでとうございます

子ども達は、これから園で出会うお友達や先生
新しいクラスに胸をときめかせていることでしょう。
気持ちの変化が大きい時期です。いつもより少しでも早めにお布団へ。
本年度も子ども達にとって、楽しいお食事時間となるよう、調理一同頑張ります。

～食べる意欲を大切に、食の体験を広げる～

食べたいもの、好きなものが増える
家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
生産者に感謝して食べる
栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れる
食べ物や身体のことを話題にする

こどもたちが楽しく美味しく元気になるような食を届けたい
そんな想いで日々のお食事を作っています

※園からのお願い※

離乳食は特に一人ひとりの進み具合に合
わせて食事を作ります。
初めての食品(特にたんぱく質)については、
アレルギーの問題等もありますので、まずご
家庭で食べてから進めていきます。

家庭で食べていない食品は園では提供でき
ません。(厚生労働省通知)
スムーズに離乳食を進める為
「**食材チェック表**」のご記入のご協力をお願い
致します。

栄養バランスup!のポイントは朝ごはん♪

保育園の給食は子どもたちに必要な栄養バランスを考えて作られています、
おやつを合わせても1日に必要な栄養の半分以上です。
おうちでもバランスアップするのに大切なのが朝ごはん!

「朝は忙しくて…」 「時間もないし…」 というお母さんの声をよく聞きます
が手軽にバランスをアップするのにおすすめなのが朝の**汁もの**です。
前日のみそ汁などを多めに作って、朝は豆腐や卵・ワカメなどをプラス☆あ
とはおにぎりや果物があればバッチリです♪具たくさん汁も野菜や芋や豆腐
などいろんな食材を合わせた汁は栄養がたっぷり摂れますよ。



くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちーは沖縄方言で「ごちそうのこと」「ごちそうさま」という意味です。
ごはんをいっぱい食べて大きな声で「ごちそうさま!」という声を聞くと食事の時間がより楽しくなりますね。
こどもたちの心をと体を作る食のミニ情報をお届けしています♪

本日のテーマは**お米**のお話。

日本人には欠かせないご飯ですが約100年前から比べて現在の摂取量は1/3程度にまで減っています。
(農林水産省「食料需給表」「食料需給による基礎統計」農林統計協会「改定日本農業基礎統計」参考)

江戸時代頃からは精米の技術が進み庶民も白米を食べるようになりましたが、米がメインの食事だったため米の外皮や胚芽からのビタミンB1不足から「かけ」になる人が増えて【江戸患い】と言われ恐れられていたそう。ビタミンB1の多い食材は豚肉や枝豆、豆腐等の豆類です。白米の時組み合わせるとGOOD!

米の外皮は「米」に健康の「康」と書いて「糠」(ぬか)。栄養が詰まっているという事です。

乳児期は消化しやすい精白米から始めますが、消化力がついてくる幼児期頃からは、精米できるお米屋さん等での「7分つき」「5分つき」と、消化しにくい層を取り除いて栄養とうまみの層を残した「金芽米」というお米もおすすめて、チャレンジしてみてくださいね。

信頼できるお米屋さん選びも重要!どんな風に作られたお米なのか知って食べると美味しさも格別です。
園では食べやすい白米を使用していますが栄養価と穀等を足しています。

《精白米と玄米》

精白米



玄米



金芽米



金芽米の特徴

金芽(胚芽の基部部)

胚芽の舌触りの良くない部分を除き、基部部だけを残しました。
※金芽は全てのお米についているわけではありません。

亜糊粉層(うまみ層)

ヌカ層とデンプン層の境目にある層で栄養素と旨み成分が多く含まれています。

イラストはイメージです。
実際の亜糊粉層の色は白米と同じ色です。

エネルギーの素
となる炭水化物

からだの基本
を作る
たんぱく質

細胞の膜や
効率の良いエネルギー
脂質

からだの調子を
整える
ビタミン

酵素の働きを活性化
広範囲に働く
亜鉛

ごはんの栄養



2026年04月

離乳食献立表

日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(水)	昼食	わかめ青菜ごはん 魚のから揚げ 三色野菜和え 果物 みそ汁	軟飯 魚とトマト蒸し煮 三色野菜煮 果物 すまし汁	全粥 魚とトマト蒸し煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	蒸しパン（南瓜レーズン） 牛乳	おじや		
02(木)	昼食	ライスボークシチュー ブロッコリーの人参ドレッシング すまし汁	軟飯 ポトフ風 ブロッコリーと人参煮 すまし汁	全粥 ポトフ風 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー お茶	おじや		
03(金)	昼食	あわご飯 チキンの西京焼き ツナサラダ すまし汁	軟飯 鶏野菜みそ煮 サラダ すまし汁	全粥 鶏野菜みそ煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	おじや		
04(土)	昼食	もずく丼 野菜とツナ和え みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 野菜煮びたし みそ汁	全粥 肉野菜炒め煮 野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	バナナ 牛乳	おじや バナナ		
06(月)	昼食	あわご飯 マーボー豆腐 切干し大根のかみかみサラダ 果物 コーンスープ	軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜サラダ 果物 コーンスープ	全粥 豆腐そぼろ煮 野菜サラダマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 牛乳	おじや		
07(火)	昼食	麦ご飯 豚肉と大根のさっぱり煮 和風コールスローサラダ みそ汁	軟飯 鶏団子と野菜煮物 キャベツだし煮 みそ汁	全粥 鶏団子と野菜煮物 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	おじや		
08(水)	昼食	あわご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁	軟飯 豆腐ミニハンバーグ煮 南瓜サラダ すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 南瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	きなこシュガーラスク 牛乳	おじや		
09(木)	昼食	ご飯 さばのみそ煮 人参しりしり すまし汁	軟飯 魚のみそ蒸し焼き 人参だし煮 すまし汁	全粥 魚のみそ蒸し煮 人参マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	大学芋 牛乳	おじや		
10(金)	昼食	かけうどん 鶏肉と根菜煮 白和え 果物	かけうどん 鶏肉と根菜煮 豆腐サラダ 果物	煮込みうどん 鶏団子野菜煮 豆腐マッシュ 果物	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	塩昆布おにぎり お茶	おじや		
11(土)	昼食	揚げ豆腐のそぼろ丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁	軟飯 豆腐つくねと野菜煮 きゅうり和え みそ汁	全粥 豆腐つくねと野菜煮 きゅうりマッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	雪の宿ぜんべい 牛乳	おじや		
13(月)	昼食	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 春雨サラダ きのこのみそ汁	軟飯 肉みそ煮 野菜だし煮 すまし汁	全粥 肉みそ煮 野菜つぶし煮 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	黒糖スコーン 牛乳	おじや		
14(火)	昼食	麦ご飯 豚カツ 胡瓜とトマトのサラダ ゆし豆腐	軟飯 肉野菜炒め煮 胡瓜とトマトだし煮 豆腐みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ 豆腐みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	ヒラヤーチー（ツナ入り） お茶	おじや		
15(水)	昼食	あわご飯 魚の香りのり焼き クレープイリチー 果物 みそ汁	軟飯 白身魚と野菜の蒸し煮 人参だし煮 果物 みそ汁	全粥 白身魚と野菜の蒸し煮 人参マッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	いちごクリームパン 牛乳	おじや		
16(木)	昼食	お弁当会	お弁当会		
	午後おやつ	ココアドレーヌ 牛乳	おじや		
17(金)	昼食	三枚肉そば 酢の物 果物	鶏煮込みうどん 酢の物 果物	鶏煮込みうどん 酢の物 果物	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	鮭青菜おにぎり お茶	おじや		
18(土)	昼食	豚すき焼き丼 大根の山梅ぶしあえ みそ汁	軟飯 豚すき焼き風煮 大根あえ みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	クラッカージャムサンド 牛乳	おじや		
20(月)	昼食	あわご飯 豆腐のきのこあんかけ ツナとブロッコリーサラダ わかめみそ汁	軟飯 豆腐のだし煮 ブロッコリーサラダ わかめみそ汁	全粥 豆腐のだし煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	三月菓子 牛乳	おじや		
21(火)	昼食	あわご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん入炒り卵 みそ汁	軟飯 魚ポテト煮 いんげん煮 みそ汁	全粥 魚ポテト煮 いんげんマッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	さつまいもスコーン 牛乳	おじや		
22(水)	昼食	麦ご飯 豚と野菜の生姜醤油煮 塩昆布和え もずくスープ	軟飯 肉野菜炒め煮 胡瓜和え すまし汁	全粥 野菜そぼろ煮 胡瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	キャロットサンド 牛乳	おじや		
23(木)	昼食	ご飯 照り焼きチキン レタスサラダ 果物 みそ汁	軟飯 チキンと野菜煮 サラダ 果物 みそ汁	全粥 チキンと野菜煮 サラダマッシュ みそ汁	つぶし粥 ベース すまし汁
	午後おやつ	バナナヨーグルトケーキ 牛乳	おじや		
24(金)	昼食	ミートスパゲティー キャベツのサラダ 果物 スープ	マカロニトマト煮 サラダ 果物 すまし汁	マカロニトマト煮 サラダマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	わかめおにぎり お茶	おじや		
25(土)	昼食	カラフルどんぶり キャベツ山海節和え みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 キャベツだし煮 すまし汁	全粥 鶏だんご野菜煮 キャベツマッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	塩ぜんべい 牛乳	おじや		
27(月)	昼食	麦ご飯 肉じゃが ちくわ和え みそ汁	軟飯 肉じゃが 胡瓜和え みそ汁	全粥 鶏団子じゃが煮 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	セサミクッキー 牛乳	おじや		
28(火)	昼食	キーマカレーライス 胡瓜とチーズサラダ 果物 オニオンスープ	軟飯 ポトフ 胡瓜とチーズサラダ 果物 スープ	全粥 ポトフ 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	チーズいもち 牛乳	おじや		
30(木)	昼食	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き チンゲン菜ときのこの炒めサラダ すまし汁	軟飯 魚トマト煮 チンゲン菜だし煮 すまし汁	全粥 魚トマト煮 チンゲン菜だし煮 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	クロックムッシュ 牛乳	おじや		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※離乳食は児の発達によって調整しています



幼児献立表

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		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・嗜好品	
01水	わかめ青菜ごはん 魚のから揚げ 三色野菜和え 果物 みそ汁	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 油 片栗粉 ○油	○牛乳 白身魚 ○卵 みそ	バナナ 大根 トマト 小松菜 玉葱 ○かぼちゃ 胡瓜 ○干しぶどう 人参 生姜	かつお・昆布だし汁 酢 ○ベーキ ングパウダー 青菜ふりかけ 炊き 込みわかめ 食塩	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
02木	ライスポークシチュー ブロッコリーの人参ドレッシング すまし汁	米 じゃがいも ○きび砂糖 油 オリーブ油 おつゆ麴	牛乳 県産豚肉(肩ロース) すりごま 鶏ひき肉	○オレンジ天然果汁 玉葱 ブロッコリー 人参 チンゲンサイ ○みかん缶 いんげん 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 シチュー ミックスクリーム しょうゆ ○イ ナアガー 食塩 酢 おろしにんに く	オレンジゼリー お茶
03金	あわご飯 チキンの西京焼き ツナサラダ すまし汁	米 ○じゃがいも あわ ○油 きび砂糖 油	○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ツナ油漬缶 みそ 鶏ひき肉	レタス ほうれんそう 玉葱 黄ピーマン いんげん コーン缶 人参	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ノ ンオイルドレッシング 和風 み りん 酒 食塩 ○食塩	フライドポテト 牛乳
04土	もずく丼 野菜とちくわ和え みそ汁	米 じゃがいも 油 きび砂糖 片栗粉	○牛乳 豚ひき肉 みそ ちくわ	○バナナ キャベツ もずく 玉葱 人参 コーン缶 ビーマン 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 かつおだし 汁 ノンオイルドレッシング 焙 煎ごま(卵・ごま) しょうゆ 本 みりん 酒 おろし生姜 食塩	バナナ 牛乳
06月	あわご飯 マーボー豆腐 切干し大根のかみかみサラダ 果物 コーンスープ	米 ○ホットケーキ粉 ○粉黒糖 和風ドレッシング あわ ○きび砂糖 ごま油 片栗粉 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ○卵 ○無塩バター ハム みそ 鶏ひき肉	オレンジ クリームコーン缶 玉葱 ○バナナ 胡瓜 人参 切り干し大根 なら 長ネギ 大根	かつお・昆布だし汁 テンメン ジャン しょうゆ 食塩 おろし生 姜	黒糖バナナケーキ 牛乳
07火	麦ご飯 豚肉と大根のさっぱり煮 和風コールスローサラダ みそ汁	米 押麦 きび砂糖	○ヨーグルト(無糖) ツナ 県産豚肉(肩ロース) みそ 油揚げ 鶏ひき肉	大根 キャベツ ○バナナ 小松菜 ○りんご 人参 コーン缶 セロリー 椎茸 万能ねぎ ひじき	煮干だし汁 ノンオイルドレッシ ング 焙煎ごま(卵・ごま) しょうゆ 酢 みりん 酒 カルピス	フルーツヨーグルト クラッカー お茶
08水	あわご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁	米 ○食パン マヨネーズ あわ パン粉 ○きび砂糖	○牛乳 県産豚ひき肉 みそ ○無塩バター 絹ごし豆腐 ○きな粉 卵 鶏ひき肉	かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー 白菜 胡瓜 人参 ひじき 万能ねぎ 干し椎茸	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 和風 ケチャップ ウスターソース 食塩	きなこシュガーラスク 牛乳
09木	ご飯 さばのみそ煮 人参しりしりー すまし汁	○さつまいも 米 ○油 ○砂糖 油 うずまき麴 きび砂糖 ○水あめ	○牛乳 さば 卵 みそ ○ごま 白身魚	人参 玉葱 いんげん なら カットわかめ コーン缶	かつお・昆布だし汁 みりん しょ うゆ 食塩 ○しょうゆ おろし生 姜	大学芋 牛乳
10金	かけうどん 鶏肉と根菜煮 白和え 果物	ゆでうどん ○米 しらたき	木綿豆腐 鶏もも肉 ちくわ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	りんご 大根 人参 小松菜 ごぼう ○塩こんぶ ねぎ 干し椎茸	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん ノンオイルドレッシング 焙煎ごま(卵・ごま) 食塩	塩昆布おにぎり お茶
11土	揚げ豆腐のそぼろ丼 胡瓜の塩昆布和え みそ汁	米 油 きび砂糖	○牛乳 厚揚げ(生揚げ) 県産豚ひき肉 みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 大根 胡瓜 人参 えのきたけ いんげん 塩こんぶ 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん ○雪の宿せんべい	雪の宿せんべい 牛乳
13月	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 春雨サラダ きのこのみそ汁	米 ○ホットケーキ粉 ○粉黒糖 はるさめ 塩こうじ	○牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 ○ヨーグルト(無糖) みそ ハム ○バター すりごま かつお節	かぼちゃ いんげん 胡瓜 しめじ 人参 なめこ えのきたけ 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 和風 しょうゆ 本 みりん ○ベーキングパウダー	黒糖スコーン 牛乳
14火	麦ご飯 豚カツ 胡瓜とトマトのサラダ ゆし豆腐	米 ○小麦粉 パン粉 押麦 油 小麦粉 ○油	ゆし豆腐 豚肉(ロース) ○ツナ油漬缶 すりごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	胡瓜 キャベツ トマト ○ねぎ ねぎ	かつお・昆布だし汁 青しそド レッシング 中濃ソース しょうゆ 食塩 ○食塩 ○かつお・昆布だし 汁	ヒラヤーチー (ツナ入り) お茶
15水	あわご飯 魚の香りのり焼き クレープイリチー 果物 みそ汁	米 ○食パン しらたき あわ うずまき麴 油 きび砂糖	○牛乳 白身魚 県産豚肉(肩ロース) みそ ○生クリーム すりごま	りんご ほうれんそう 人参 いんげん コーン缶 刻みこんぶ なら きざみ海苔 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん ○いちごジャム	いちごクリームパン 牛乳
16木	 お弁当会	○小麦粉 ○粉糖 ○ココア (ビュアココア)	○牛乳 ○卵 ○無塩バター		○ベーキングパウダー	ココアマドレーヌ 牛乳
17金	三枚肉そば 酢の物 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	豚(骨・茹) 県産豚三枚肉 ○さけ(焼) かまぼこ 鶏ひき肉	オレンジ 胡瓜 人参 万能ねぎ カットわかめ 長ネギ 玉葱 南瓜	みりん しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酢 食塩 ○青菜ふりか け 酒 かつお・昆布だし汁	鮭青菜おにぎり お茶
18土	豚すき焼き丼 大根の山椒ぶしあえ みそ汁	米 しらたき きび砂糖	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 みそ 鶏ひき肉	大根 白菜 玉葱 人参 山海節 万能ねぎ 干し椎茸 あおさ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん ○クラッカー ○いちごジャ ム	クラッカージャム サンド 牛乳
20月	あわご飯 豆腐のきのこあんかけ ツナとブロッコリーサラダ わかめみそ汁	米 ○小麦粉 ○砂糖 あわ ○揚げ油 小麦粉 油 うずまき麴 ○油 砂糖	○牛乳 厚揚げ(生揚げ) ○卵 ツナ油漬缶 みそ	ブロッコリー ほうれんそう コーン缶 しめじ えのきたけ 赤ピーマン 人参 万能ねぎ カットわかめ 干し椎茸 生姜	かつおだし汁 青しそドレッシン グ しょうゆ みりん 酒 ○ベーキ ングパウダー 食塩	三月菓子 牛乳
21火	あわご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん入炒り卵 みそ汁	米 じゃがいも ○きび砂糖 ○ホットケーキ粉 ○さつまい も マヨネーズ あわ 油	○牛乳 さけ 卵 みそ ○バター 油揚げ ○黒ごま 白身魚	大根 いんげん えのきたけ 人参 ねぎ あおのり コーン缶	かつお・昆布だし汁 食塩 しょう ゆ	さつまいもスコーン 牛乳
22水	麦ご飯 豚と野菜の生姜醤油煮 塩昆布和え もずくスープ	○食パン 米 押麦 ○マヨネーズ 油 ごま油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 沖縄豆腐 ○ツナ油漬缶 鶏ひき肉	胡瓜 大根 ○人参 もずく 人参 なら 万能ねぎ 塩こんぶ 生 姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん 食塩 おろしにんにく	キャロットサンド 牛乳
23木	ご飯 照り焼きチキン レタスサラダ 果物 みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 ○きび砂糖 砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉(皮付き) ○卵 みそ ○ヨーグルト(無糖) ちくわ ○無塩バター	オレンジ レタス トマト ○バナナ 人参 胡瓜 万能ねぎ ○レモン果汁	かつお・昆布だし汁 青しそド レッシング しょうゆ みりん ○ ベーキングパウダー	バナナヨーグルト ケーキ 牛乳
24金	ミートスパゲティー キャベツのサラダ 果物 スープ	○米 スパゲティー オリーブ油 砂糖 マカロニ	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 キャベツ トマト缶 人参 トマトピューレ チンゲンサ イ にんにく パセリ トマト	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ノンオイルドレッシング フレン チクリーミー ○炊き込みわかめ しょうゆ 食塩	わかめおにぎり お茶
25土	カラフルどんぶり 山海節和え みそ汁	米 油 きび砂糖	○牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 みそ 鶏ひき肉	大根 いんげん コーン缶 赤ピーマン 人参 山海節 万能ねぎ 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 ○塩せんべい	塩せんべい 牛乳
27月	麦ご飯 肉じゃが ちくわ和え みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 しらたき 押麦 ○きび砂糖 油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) みそ ○バター ちくわ ○卵 ○すりごま かつお節 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 チンゲンサイ 人参 しめじ 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん ○ベーキングパウダー	セサミクッキー 牛乳
28火	キーマカレーライス 胡瓜とチーズサラダ 果物 オニオンスープ	米 ○じゃがいも ○油 油 ○片栗粉 オリーブ油	○牛乳 豚ひき肉 ○豆乳 ○チーズ チーズ 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 胡瓜 人参 トマト トマトピューレ セロリー レモン果汁 にんにく 生姜	かつお・昆布だし汁 食塩 ウス ターソース しょうゆ カレー粉 ○食塩 パセリ粉 カレールウ	チーズいもち 牛乳
30木	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き チンゲン菜ときのこの炒めサラダ すまし汁	米 ○食パン 押麦 マヨネーズ オリーブ油 ○きび砂糖	○牛乳 さけ ○卵 ○スライスチーズ ○バター 白身魚	チンゲンサイ 玉葱 トマト しめじ レタス コーン缶 万能ねぎ 干し椎茸 レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ケ チャップ ノンオイルドレッシン グ 和風 食塩	クロックムッシュ 牛乳

※29日(水)は昭和の日でお休みとなります
※食材の都合により献立を変更する場合があります。