



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
12	木	カレーライス フルーツポンチ 牛乳	牛肉 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン もも みかん パイン パナナ	あさごはんをたべてきましょう。	
13	金	わかめごはん ハンバーグ マカロニサラダ	合ミンチ たまご ハム	ごはん マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ		
16	月	肉うどん りんご 卵ドーナツ 牛乳	牛肉 牛乳 かまぼこ 油揚げ	うどん麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん ねぎ りんご		
17	火	ごはん のり酢あえ 魚のごまフライ	さわら ちくわ ごま	ごはん パン粉 小麦粉	ほうれんそう キャベツ にんじん のり		
18	水	ジャムサンド バナナ クリームシチュー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ		
19	木	ゆかりごはん ひじきの炒り煮 チーズ入りオムレツ	鶏肉 合ミンチ 厚揚げ たまご チーズ	ごはん	ひじき にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ピーマン		
20	金	エビピラフ 唐揚げ ツナサラダ 卵スープ デザート	えび 鶏肉 ツナ ベーコン たまご	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ		
23	月	お弁当の日					
24	火	スパゲッティナポリタン チーズ チョコバナナマフィン 牛乳	鶏肉 ベーコン たまご バター 牛乳	スパゲッティ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ バナナ		
25	水	ごはん 納豆あえ 魚の味噌マヨネーズ焼き	さわら ちくわ 納豆 味噌	ごはん	ほうれんそう キャベツ もやし		
26	木	チョコサンド ごぼうサラダ 春野菜のポトフ	豚肉 ベーコン ハム	食パン	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
27	金	ごはん 肉じゃが ちくわの磯部・カレー揚げ					



ご入園、ご進級おめでとうございます。たくさんの草花が吹く、暖かい季節になりました。幼稚園では、大勢の友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。これまで通っていた子どもたちもクラスや担任が変わり、多少なりともストレスがかかっていることと思います。子どもたちの成長や発達に十分考慮して、楽しい給食になるように努めていきたいと思っておりますので、ご家庭においてもご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

### 朝ごはんを食べて登園しましょう！

～中身が大切！朝ごはん～

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など