



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	
13	月	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 みかん もも パイン バナナ	あさごはんをたべてきましょう。
14	火	わかめごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	鶏肉 卵 ハム	ごはん マカロニ	にんじん キャベツ きゅうり	
15	水	ジャムサンド バナナ クリームシチュー 牛乳	鶏肉 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー バナナ	
16	木	肉うどん プチゼリー たまごドーナツ 牛乳	牛肉 牛乳 かまぼこ	うどん麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん ねぎ	
17	金	お弁当の日				
20	月	ごはん ひじきの炒り煮 チーズ入りオムレツ	たまご 鶏肉 合ミンチ 油揚げ	ごはん	たまねぎ にんじん ひじき しいたけ ピーマン	
21	火	ふりかけごはん 納豆あえ 魚のアーモンドフライ	さかな たまご 納豆	ごはん 小麦粉 パン粉	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	
22	水	チョコサンド りんご 春野菜のポトフ 牛乳	豚肉 牛乳 ウインナー	食パン じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ	
23	木	チキンライス コロッケ デザート ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ 白菜	
24	金	ちゃんぽん かぼちゃマフィン 牛乳	豚肉 平天 たまご 牛乳	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ かぼちゃ	
27	月	ゆかりごはん 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	牛肉 ちくわ たまご	ごはん こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん あおさ いんげん	
28	火	ミートスパゲッティ チーズ ソーセージボール 牛乳	合ミンチ チーズ 卵 牛乳 ソーセージ	スパゲッティ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン キャベツ	
30	木	ごはん ポテトサラダ 魚の味噌マヨネーズ焼き	さかな ハム みそ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん	



ご入園、ご進級おめでとうございます。幼稚園では給食を喜んで食べてもらえるよう心がけています。時には嫌いな野菜などが出る事もありますが子どもたちの成長のために色々な食材にふれてほしいと考えてます。
また登園前にはしっかり朝食を食べてきましょう。

