

日付	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	10時- (1歳児)
2日(月)	ホットドック, 田舎スープ, オレンジ, 牛乳	あらびきロング,豚肉	長ロール,米油	キャベツ,玉ねぎ,干しいたけ,大根, にんじん,白菜,ねぎ,オレンジ	わかめおにぎり	牛乳, がんばれ!野菜家族	573 577
3日(火)	変わり菜の花ずし, やきとり, ブロッコリーおつか風味, すまし汁, 黄桃	ロースハム,ちりめんじゃこ, 味付きもみり,錦糸卵,鶏もも, 花かつお,ちらしかまぼこ, 木綿豆腐,かつおだし	米,さとう,マヨネーズ,みりん, オリーブ油	きゅうり,ブロッコリー,えのきたけ, ねぎ,黄桃	牛乳, アンパンマンひなあられ	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	626 568
4日(水)	ご飯, 白身魚のしもんじょうゆ, ほうれん草のごまあえ, 根菜のみそ汁	ホキ,花かつお,厚揚げ,煮干し, みそ	米,片栗粉,米油,さとう,すりごま, さといも	ポカレモン,ほうれん草,大根, にんじん,ごぼう,ねぎ	牛乳, 肉まん風蒸しパン	牛乳, サクサクポーロかぼちゃ	597 574
5日(木)	ご飯, 和風ハンバーグ, サラダめん, みそ汁	豚ひき肉,牛ひき肉,ひしき, ロースハム,油揚げ,煮干し,みそ	米,パン粉,マヨネーズ,そうめん, さとう,ごま油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり, チンゲン菜,しめじ	牛乳, パフスナック	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	633 570
6日(金)	ご飯, みそカツ, 大根サラダ, けんちん汁	鶏もも,かしら巻のみそ,ロースハム, 厚揚げ,みそ,煮干し	米,小麦粉,パン粉,米油,三温糖, みりん,マヨネーズ	大根,きゅうり,にんじん,玉ねぎ, しめじ,ごぼう,ねぎ	元気ヨーグルト	牛乳, アンパンマンの"ベ"ーせんべい	578 567
7日(土)	食パン, いちごジャム, クリームシチュー, グレープゼリー, 牛乳	鶏もも,スキムミルク,牛乳	食パン,いちごジャム,じゃがいも, 米油,カップゼリーグレープ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース			452 413
9日(月)	きつねごはん, にら卵やき, 豚汁	油揚げ,鶏肉,卵,ロースハム, 豚肉,木綿豆腐,煮干し,みそ	米,さとう,つきこんやく	にら,玉ねぎ,大根,にんじん,ごぼう, ねぎ	牛乳, ポテトチップス	オレンジゼリー	530 468
10日(火)	長ロール, カレーうどん, 野菜の和え物	牛肉,油揚げ,かつおだし,ちくわ, 花かつお	長ロール,柔うどん	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ	牛乳, アイスボックスクッキー	牛乳, アンパンマンビスケット	736 712
11日(水)	ご飯, 鶏のから揚げ, カリフラワーサラダ, 中華スープ, 煮干し炒り煮	鶏もも肉,ロースハム,かまぼこ,卵, 煮干し	米,みりん,片栗粉,米油,マヨネーズ, さとう	カリフラワー,キャベツ,きゅうり, にんじん,ピーマン,しめじ,もやし, ねぎ	牛乳, ビスコ, とろべ〜昆布	牛乳, 1才からのかつえびせん	729 647
12日(木)	親子どんぶり, 切干大根のサラダ, オレンジ	鶏肉,油揚げ,卵,シ-チ	米,さとう	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,切干大根, きゅうり,オレンジ	牛乳, プチうすやきせんべい	牛乳, マンナビスケット	547 501
13日(金)	ご飯, 手作りコロッケ, マカロニサラダ, すまし汁	牛ひき肉,ロースハム,木綿豆腐, 油揚げ,かつおだし	米,米油,じゃがいも,小麦粉, パン粉,マカロニ,マヨネーズ,みりん	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,小松菜	牛乳, 胚芽ステック	牛乳, むらさきいもせんべい	672 598
14日(土)	やきうどん, バナナ, 牛乳	ベーコン,牛乳	うどん,玉,米油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン, バナナ			284 241
16日(月)	三色ごはん, みそ汁, オレンジ	牛ひき肉,豚ひき肉,錦糸卵, 油揚げ,煮干し,みそ	米,さとう,マヨネーズ	しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,オレンジ	牛乳, 帽子パン	牛乳, マンナウエハース	634 606
17日(火)	ハンバーガー, じゃがいものコロコロサラダ, A B C スープ	ハンバーグ,ロースハム,ベーコン	ハンバーガー,じゃがいも,マヨネーズ, さとう, A B C マカロニ	レタス,きゅうり,にんじん,キャベツ, 玉ねぎ	フルーツコーンフレーク	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	564 563
18日(水)	カレーライス, コロコロサラダ, ゼリー	牛肉,チーズ	米,じゃがいも,米油,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, きゅうり,トマト,スイートコーン	牛乳, さやえんどう	牛乳, アンパンマンのふんわりコーン	696 614
19日(木)	ご飯, 鯉マヨフライ, にらと豆腐の肉団子スープ, ほうれん草塩昆布和え	鯉,豚ひき肉,卵,絹ごし豆腐, ちくわ,塩昆布	米,小麦粉,マヨネーズ,パン粉, 米油,すりごま	にら,長ねぎ,ほうれん草	牛乳, きなこ餅	牛乳, サクサクポーロかぼちゃ	635 634
21日(土)	食パン, いちごジャム, 煮込みハンバーグ, ア-ゴリ, バナナ, 牛乳	煮込みハンバーグ,牛乳	食パン,いちごジャム,さとう, マヨネーズ	ブロッコリー,バナナ			532 511
23日(月)	ご飯, 豚肉のしょうが炒め, ポテトサラダ, みそ汁	豚肉,ロースハム,油揚げ,煮干し, みそ	米,米油,さとう,じゃがいも, マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,しょうが,きゅうり, チンゲン菜,しめじ	牛乳, パイガシ	グレープゼリー	654 584
24日(火)	ナン, キーマカレー, ブロッコリーのごま和え, みかんのヨーグルトかけ	クラッシュゆで大豆,牛ひき肉, 豚ひき肉,ヨーグルト	ナン,米油,さとう,すりごま	にんじん,玉ねぎ,パセリ,ブロッコリー, みかん	野菜生活, デコレーションタルト	牛乳, アンパンマンビスケット	495 525
25日(水)	マーボー丼, 元氣サラダ, バナナ	木綿豆腐,豚ひき肉,ロースハム	米,米油,さとう,片栗粉,ごま油, すりごま,マヨネーズ	にんじん,玉ねぎ,にら,ほうれん草, キャベツ,バナナ	牛乳, 雪の宿	牛乳, 1才からのかつえびせん	648 597
26日(木)	ご飯, 魚の甘酢焼き, 五目うま煮, そうめん汁	さば,ちくわ,大豆,油揚げ,煮干し, みそ	米,三温糖,つきこんやく,米油, さとう,そうめん	にんじん,ごぼう,チンゲン菜,ねぎ	牛乳, 白いふうせん	牛乳, 赤ちゃんせんべい	664 631
27日(金)	木の葉どんぶり, ほうれん草のかつお和え, しゅうまい	かまぼこ,油揚げ,卵,花かつお, えびしゅうまい	米,さとう,片栗粉,米油	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ, ほうれん草	牛乳, 野菜ステック	牛乳, マンナビスケット	581 555
28日(土)	焼きスバ, オレンジ, 牛乳	豚肉,牛乳	スバゲッティ,米油	キャベツ,にんじん,ピーマン,オレンジ			235 189
30日(月)	ご飯, 牛肉とれんこんの旨甘辛, キャベツのごま和え, みそ汁	牛肉,油揚げ,煮干し,みそ	米,ごま油,糸こんにやく,さとう, すりごま	れんこん,にんじん,ねぎ,キャベツ, チンゲン菜,しめじ	牛乳, 米ボンバー	バナナ	540 509
31日(火)	長ロール, あんかけスバゲッティ, コールスローサラダ	あらびきウインナー,ロースハム	長ロール,スバゲッティ,オリーブ油, さとう,片栗粉,バター,マヨネーズ	玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム, キャベツ,にんじん,スイートコーン	牛乳, ポタポタやき	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	670 639

エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

一年を振り返って

今年度の最後の月となりました。
4月には小さく感じたことも違ひ、今では立派なお兄さん、お姉さんです。
苦手な食材は、周りのお友達に励まされながら少しずつ克服する事ができました。
食事は、お腹を満たすだけではなく、周りの人々との大切なコミュニケーションツールです。
皆で楽しく食事は、安心感や美味いという満足感につながります。
子ども達が、楽しい食事を通して成長した事を嬉しく思い、
次年度は、どんな成長が見られるか楽しみにしています。



☆終了間近の5歳児さんに「大好きなメニュー、もう一度食べたいメニュー」の
リクエストを募ったところ、沢山のリクエストをいただきました！今月はリクエストメニュー中心の献立です。
保育所での思い出を振り返りながら、楽しく食べてください。

リクエスト献立集計結果

	主食	主菜	副菜	おやつ
1位	カレーライス カレーうどん	からあげ ハンバーグ	コロコロサラダ 元氣サラダ	ゼリー ミックスフルーツヨー グルト和え
2位	ハンバーガー	コロッケ	ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え	フルーツコーンフレーク 手作りポテトチップス おにぎり
3位 以下	親子丼 他人丼	みそカツ	ピーマンのじゃが炒め 伴三条 そうめん汁	

【今月の地産地消】

- ・2日…米
- ・6日…大根
- ・6日、16日
…かしら巻のみそ

