

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	月	鬼ライス 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ つみれ汁	牛乳 未満児・青鬼ポーロ 以上児・赤鬼福豆	カステラ	魚肉ソーセージ 鶏肉 ハム いわしすり身 卵 味噌	焼きそば麺 マヨネーズ じゃが芋	玉葱 もやし のりにんじん 生姜 ニンニク 胡瓜 ネギ
2	火	さつま芋とちくわの天ぷら もやしとピーマンの和え物 青菜と揚げの味噌汁	牛乳 かぼちゃマフィン	せんべい	卵 ちくわ 油揚げ 味噌	さつま芋 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま	もやし ピーマン 小松菜 にんじん
3	水	肉じゃが お豆サラダ めった汁	牛乳 メロンパン	ビスケット	豚肉 大豆 チーズ 油揚げ 味噌	じゃが芋 しらたき 砂糖 マヨネーズ さつま芋	にんじん 玉葱 胡瓜 大根 白菜
4	木	チキン南蛮 青菜のおひたし 麩のすましじる	牛乳 お好み焼き	コーンフレーク	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	大豆油 砂糖 マヨネーズ ごま 麩	小松菜 えのき にんじん みつば
5	金	花シューマイ 五目ひじき チーズミルフォンテ	牛乳 フライうどん	ポーロ	豚挽き肉 豚肉 油揚げ チーズ ベーコン 卵	ごま油 シューマイの皮 しらたき 砂糖 パン粉	コーン 玉葱 ひじき にんじん
6	土	焼きそば 果物 牛乳	お茶 お菓子	クラッカー	豚肉 牛乳	焼きそば麺	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン りんご
8	月	すき焼き風煮 バンサンスー 大根の味噌汁	牛乳 ひじきサブレ	ウエハース	豚肉 豆腐 ハム 卵 油揚げ 味噌	しらたき 麩 砂糖 春雨	えのき 白菜 ネギ にんじん 胡瓜 大根 しいたけ
9	火	鮭のコーンマヨネーズ焼き 青菜と豚肉の和え物 カレーうどん	牛乳 手作りゼリー	せんべい	鮭 牛乳 豚肉	マヨネーズ パン粉 ごま油 砂糖 うどん カレールウ	しいたけ 玉葱 コーン クリームコーン にんじん 小松菜 ネギ
10	水	ささみの梅味フライ 大根サラダ キャベツと鶏団子のスープ	牛乳 チャーシューネギの焼きおにぎり	カステラ	鶏ささ身 卵 鶏挽き肉	小麦粉 パン粉 大豆油 ごま マヨネーズ	大根 にんじん 胡瓜 しいたけ 生姜 キャベツ
12	金	甘辛チキン マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 マーラーカオ	ポーロ	鶏肉 ハム 油揚げ 味噌	砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	ニンニク 胡瓜 にんじん キャベツ 玉葱 わかめ
13	土	焼きうどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ビスケット	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ 玉葱 にんじん 小松菜 しいたけ りんご
15	月	チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 プリンパフェ	チーズ	鶏肉 ヨーグルト	じゃっがいも カレールウ	玉葱 にんじん パナナ りんご みかん缶 パイン缶
16	火	豚肉のバーベキューソース煮 コールスローサラダ さつま汁	牛乳 袋菓子	クラッカー	豚肉 ハム 油揚げ 味噌	砂糖 マヨネーズ さつま芋	玉葱 ピーマン キャベツ コーン にんじん ネギ 大根
17	水	さばの味噌煮 白菜のごま和え けんちん汁	牛乳 ミニ揚げパン	ウエハース	さば 味噌 油揚げ 鶏肉 豆腐	砂糖 ごま こんにやく	生姜 白菜 小松菜 にんじん ごぼう 大根
18	木	ポークナゲット 切干大根の煮物 もやしとキャベツの味噌汁	牛乳 くるくるパイ	コーンフレーク	豆腐 豚挽き肉 卵 油揚げ 豚肉 味噌	マヨネーズ 小麦粉 大豆油 砂糖	ニンニク 切干大根 にんじん 小松菜 キャベツ もやし
19	金	かぼちゃのグラタン ツナサラダ 豆腐と豚肉のスープ	牛乳 抹茶ミルク蒸しパン	カステラ	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ 豆腐 豚肉	マカロニ シチュー粉 パン粉 マヨネーズ	かぼちゃ 玉葱 胡瓜 にんじん キャベツ わかめ ネギ
20	土	肉うどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	せんべい	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖	玉葱 まいたけ ネギ パナナ
22	月	ベーコンごはん ひじきの和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ワンタンスープ	牛乳 ロールケーキ	ビスケット	ベーコン しらす 卵 豚挽き肉 ツナ 豚肉	パン粉 砂糖 ワンタンの皮	玉葱 ネギ ひじき ブロッコリー にんじん コーン 大根
23	火	魚の青のりフライ かぼちゃサラダ ハヤシシチュー	牛乳 大学芋	ポーロ	タラ 卵 ハム 豚肉	小麦粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ じゃが芋 ハヤシルウ	青のり かぼちゃ 胡瓜 玉葱 にんじん トマト まいたけ
24	水	切干大根の卵焼き 納豆和え 白菜の味噌汁	牛乳 ココアアーモンドクッキー	クラッカー	卵 ハム 納豆 チーズ かまぼこ 油揚げ 味噌	砂糖	切干大根 ネギ 小松菜 にんじん 白菜 大根
25	木	豚肉のしょうが焼き ドイツ風サラダ かきたま汁	牛乳 ジャムロールパン	チーズ	豚肉 ウインナー ベーコン 卵 鶏ささ身	砂糖 じゃが芋 サラダ油	玉葱 ピーマン にんじん 生姜 えのき みつば
26	金	わかめの手作りがんも シーザーサラダ さつま芋と玉葱の味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	せんべい	豆腐 卵 ベーコン チーズ 牛乳 油揚げ 味噌	砂糖 大豆油 マヨネーズ さつま芋	わかめ にんじん キャベツ 胡瓜 水菜 玉葱
27	土	和風スパゲティ 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	ベーコン 牛乳	スパゲティ	玉葱 にんじん しめじ えのき パナナ
29	月	鶏肉の和風マヨサラダ ちくわとこんにやくの甘辛煮 マカロニスープ	牛乳 パナナコッタ	ビスケット	鶏肉 ちくわ ベーコン 卵	マヨネーズ ごま こんにやく マカロニ	もやし にんじん 胡瓜 インゲン ごぼう

■1日(月)は豆まき会

■22日(月)は誕生会

■食材は都合により変更する場合があります。

☆今月の食材☆

～小松菜～

カルシウムは、ほうれん草の3倍含まれており、「骨」や「歯」を丈夫にする働きがあります。アクがないので、食べるときはゆでなくても食べれます。油で炒めると、カロテンがおよそ8倍にもなるため、野菜炒めにして食べるのがオススメです。給食でも副菜として和え物によく出てきます。

～水菜～

水菜には、肉や魚の生臭いにおいを消してくれる働きがあります。他にも、食物繊維が多く含まれるため、おなかの調子を整え便通をよくしてくれる働きもあるので、サラダやおひたし、なべにもピッタリです。給食では、サラダとして出てきます。