

	曜	行事予定	幼 児				乳 児				
			主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー
1	月		ごはん	まーぼーどうふ・はるさめのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	596	牛乳	ご飯	麻婆豆腐・春雨の酢の物・果物	牛乳・おむすび	533
2	火		ごはん	さかなのふらいたるたるそーすぞえ・とまと こまつなとこーんのあえもの・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	632	牛乳	ご飯	魚のフライタルタルソース添え・トマト・小松菜とコーンの和え物・果物	牛乳・チーズ・菓子	553
3	水	入所進級の集い	おみやげにかわります				お土産にかわります				
4	木		ごはん	やながわふうに・さつまいもとりんごのかさねに・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	596	牛乳	ご飯	柳川風煮・さつまいもとりんごの重ね煮・果物	牛乳・菓子	519
5	金	お花見(長・中)	ごはん	にこみはんばーぐ・ぶろっこりーのしおゆで すばげていさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	645	牛乳	ご飯	煮込みハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・スパゲティサラダ・果物	牛乳・菓子	555
6	土			かれーうどん・ぶろっこりーのごまあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	610	牛乳	ご飯	カレーうどん・ブロッコリーのごま和え・果物	牛乳・菓子	512
7	日										
8	月	英語教室(長・中)	ごはん	とりにくのまーまれーどやき・ほいるきゃべつ さんしょくあまに・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	637	牛乳	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き・ポイルキャベツ・三食甘煮・果物・牛乳	お茶・ソフール	555
9	火		ごはん	むにえる・れたす・みねすとりーね・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	596	牛乳	ご飯	ムニエル・レタス・ミネストローネ・果物	牛乳・チーズ・菓子	546
10	水		ごはん	かれーらいす・わふうぐりーんさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう さつまいものがれっと	626	牛乳	ご飯	カレーライス・和風グリーンサラダ・果物	牛乳・さつまいものガレット	552
11	木	避難訓練	ごはん	ちぐさやき・とまと・ほうれんそうのごまあえ・くだもの	ぎゅうにゅう かすたーどくりーむさんど	618	牛乳	ご飯	千草焼き・トマト・ほうれん草のごま和え・果物	牛乳 カスタードクリームサンド	546
12	金		ごはん	とうふのまさごあげ・まっしゅぼてと つなとだいこんのさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	647	牛乳	ご飯	豆腐のまさご揚げ・マッシュポテト・ツナと大根のサラダ・果物	牛乳・菓子	565
13	土			やきそば・かぼちゃのぐらっせ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	591	牛乳	ご飯	焼きそば・かぼちゃのグラッセ・果物	牛乳・菓子	522
14	日										
15	月	英語教室(長・中) 発育測定	ごはん	まーぼーどうふ・はるさめのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	596	牛乳	ご飯	麻婆豆腐・春雨の酢の物・果物	牛乳・おむすび	533
16	火		ごはん	さかなのふらいたるたるそーすぞえ・とまと こまつなとこーんのあえもの・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	632	牛乳	ご飯	魚のフライタルタルソース添え・トマト・小松菜とコーンの和え物・果物	牛乳・チーズ・菓子	553
17	水	サッカー教室(長)	ごはん	やながわふうに・さつまいもとりんごのかさねに・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	596	牛乳	ご飯	柳川風煮・さつまいもとりんごの重ね煮・果物	牛乳・菓子	519
18	木	こいのぼりたて	ごはん	しろみざかなのほいるむし・ぶろっこりーのしおゆで ごもくきんぴら・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・かし	657	牛乳	ご飯	白身魚のホイル蒸し・ブロッコリーの塩茹で・五目きんぴら・果物・牛乳	ジョア・菓子	584
19	金	交通安全指導	ごはん	にこみはんばーぐ・ぶろっこりーのしおゆで すばげていさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	645	牛乳	ご飯	煮込みハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・スパゲティサラダ・果物	牛乳・菓子	555
20	土			かれーうどん・ぶろっこりーのごまあえ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	610	牛乳	ご飯	カレーうどん・ブロッコリーのごま和え・果物	牛乳・菓子	512
21	日										
22	月	ニコニコランド	ごはん	とりにくのまーまれーどやき・ほいるきゃべつ さんしょくあまに・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	637	牛乳	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き・ポイルキャベツ・三食甘煮・果物・牛乳	お茶・ソフール	555
23	火		ごはん	むにえる・れたす・みねすとりーね・くだもの	ぎゅうにゅう・ちーず・かし	596	牛乳	ご飯	ムニエル・レタス・ミネストローネ・果物	牛乳・チーズ・菓子	546
24	水	サッカー教室(長)	ごはん	ちぐさやき・とまと・ほうれんそうのごまあえ・くだもの	ぎゅうにゅう かすたーどくりーむさんど	618	牛乳	ご飯	千草焼き・トマト・ほうれん草のごま和え・果物	牛乳 カスタードクリームサンド	546
25	木	誕生会		からふるえびらふ・とりのからあげ・ふらいどぼてと ぶろっこりーのしおゆで・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	606	牛乳		カラフルエビピラフ・鶏のから揚げ・フライドポテト ブロッコリーの塩茹で・和風サラダ・果物	牛乳・菓子	520
26	金		ごはん	とうふのまさごあげ・まっしゅぼてと つなとだいこんのさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	647	牛乳	ご飯	豆腐のまさご揚げ・マッシュポテト・ツナと大根のサラダ・果物	牛乳・菓子	565
27	土			やきそば・かぼちゃのぐらっせ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	591	牛乳	ご飯	焼きそば・かぼちゃのグラッセ・果物	牛乳・菓子	522
28	日										
29	月	昭和の日									
30	火		ごはん	しろみざかなのほいるむし・ぶろっこりーのしおゆで ごもくきんぴら・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・かし	657	牛乳	ご飯	白身魚のホイル蒸し・ブロッコリーの塩茹で・五目きんぴら・果物・牛乳	ジョア・菓子	584



作ってみませんか



洋風肉じゃが

<材料>

牛もも肉	150g
じゃがいも	3~4ヶ
たまねぎ	1ヶ
にんじん	1本
グリーンピース	適量
きぬさや	
さやいんげん 等	
油	少々
酒	大さじ1
醤油	★ 大さじ1強
砂糖	大さじ2強
カレー粉	小さじ1
ケチャップ	大さじ2強



<作り方>

- ① ふつうの肉じゃがを作る要領で牛肉・じゃがいも・たまねぎ・人参を少量の油で炒め、水(記載外)をひたひたくらいまで入れ、中火で煮る。
- ② 調味料★を加え、八分通り火が通ったら、カレー粉・ケチャップを加えやわらかくなるまで煮る
- ③ グリーンピース・きぬさや・さやいんげん等青みのものを塩茹でし、盛りつけるときに添える

*ケチャップを早くから入れると焦げやすいので気をつけましょう



楽しくて
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多くですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

