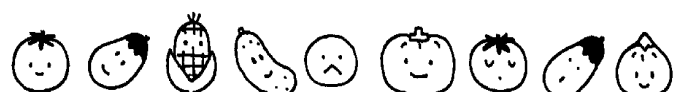
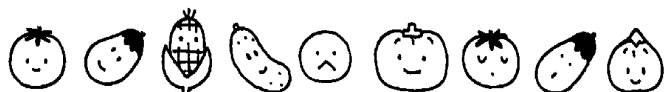


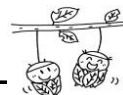
日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
① (月)	ごはん 筑前煮 白菜のごま酢あえ	里芋、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、バター、米	鶏肉、かつお節、昆布、牛乳、かまぼこ、チーズ、卵	白菜、人参、れんこん、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 ★人参ホットケーキ	
② (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨和え	春雨、油、ごま、砂糖、米	牛乳、鮭、かにかまぼこ、みそ	キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、きゅうり、エリンギ	しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	
④ (木)	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ	じゃがいも、食パン、砂糖、グラニュー糖、バター、油、ごま油、米	牛乳、牛肉、ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、もやし、こんにゃく、豆苗、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★ココロトースト	
⑤ (金)	ごはん 鶏肉と大豆のつくね かぼちゃサラダ	マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、米	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、大豆、昆布	かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、人参、コーン、生姜	酒、しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クラッカー	
6 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑧ (月)	ごはん けんちん煮 ちりめん和え フルーツ	里芋、油、米	乳飲料、豆腐、鶏肉、かつお節、油揚げ、ちりめん、昆布	白菜、人参、みかん、もやし、大根、しめじ、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 乳飲料 せんべい	
⑨ (火)	ごはん 白身魚のもみじ揚げ カレーキャベツ さつまい	さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、米	白身魚、鶏肉、みそ、煮干し、きな粉	キャベツ、白菜、人参、玉ねぎ、大根、ねぎ	酒、塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ★さなごケーキ	
10 (水)	チャンボンラーメン フルーツ	片栗粉、油、砂糖、ごま油、中華めん	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、煮干し	柿、玉ねぎ、キャベツ、青梗菜、人参、椎茸、生姜	しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 サブシ	
⑪ (木)	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ひじきの煮物 フルーツ	さつまいも、小麦粉、長芋、油、砂糖、米	鶏肉、油揚げ、ちりめん、ひじき、かつお節、青のり	みかん、こんにゃく、人参、キャベツ、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、ソース	牛乳 ★お好み揚げ	
⑫ (金)	ごはん マーボー高野豆腐 白菜のサラダ	油、砂糖、ごま油、片栗粉、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、高野豆腐、みそ、わかめ	白菜、人参、玉ねぎ、にら、コーン、生姜	しょうゆ	牛乳 牛乳 バームクーヘン	
13 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑮ (月)	ごはん ビーフカレー 大根サラダ	じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶	玉ねぎ、大根、水菜、人参、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 おかき	
⑯ (火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のあえ物 フルーツ	白玉粉、さつまいも、砂糖、ごま、米	鯖、大豆、かにかまぼこ、きな粉、みそ、かつお節、昆布	キャベツ、柿、ほうれん草、人参、生姜	みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ★芋もち	
17 (水)	五目混ぜご飯 チキンかつ スパゲティサラダ フルーツ	スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、米	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、ツナ缶、油揚げ、ちくわ	オレンジ、ブロッコリー、人参、きゅうり、こんにゃく、ごぼう、コーン、椎茸	酒、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑱ (木)	ごはん 豚汁 おかか和え	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、煮干し、ちりめん、かつお節	青梗菜、もやし、大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、大根葉、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ	牛乳 ★菜飯おにぎり	

* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

* 都合により献立を変更することがありますが、御了承ください。





日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				調味料他	間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの				
19 (金)	ごはん おでん フルーツ	砂糖、米	乳飲料、鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ、煮干し、昆布	大根、みかん、こんにゃく、人参	みりん、しょうゆ	牛乳 乳飲料 かりんとう		
20 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳 	スパゲティ、油	牛乳、ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、トマトピューレ、人参	ソース、しょうゆ、塩、こしょう			
22 (月)	ごはん パンプキンシチュー 白菜サラダ	小麦粉、油、米粉、米	鶏肉、大豆、豆乳、ハム、ちりめん	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、水菜、りんご、しめじ	ソース、酢、塩、こしょう、シチュールウ	牛乳 ★バリバリ焼き		
24 (水)	秋の味覚炊き込みご飯 五目みそ汁 フルーツ	里芋、ホットケーキ粉、栗、砂糖、米	牛乳、かつお節、昆布、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	りんご、大根、かぼちゃ、人参、えのきたけ、しめじ、ねぎ、椎茸、ごぼう	しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★かぼちゃまんじゅう		
25 (木)	ごはん 春菊のかきあげ 鶏だんご汁	小麦粉、さつまいも、油、片栗粉、米	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、大豆、ちりめん	バナナ、白菜、人参、玉ねぎ、春菊、えのきたけ、コーン、ねぎ、生姜	酒、塩、中華だし	牛乳 牛乳 ★フルーツ		
26 (金)	ごはん ジャンボシューマイ チンゲン菜のとろみスープ フルーツ	片栗粉、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、豆腐	青梗菜、玉ねぎ、オレンジ、えのきたけ、人参、椎茸、グリーンピース、生姜	オイスターソース、中華だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ウエハース		
27 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳					
29 (月)	ごはん 茶碗蒸し キャベツのごま酢和え	長芋、小麦粉、グラニュー糖、ごま、バター、砂糖、米	昆布、卵、鶏肉、かまぼこ、牛乳、かつお節	キャベツ、ミニトマト、りんご、もやし、人参、椎茸、コーン、みつば、レモン	しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	牛乳 ★りんごマフィン		
30 (火)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ さつまいもマヨサラダ フルーツ	さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、白身魚、かつお節	玉ねぎ、みかん、人参、コーン、きゅうり、しめじ、ピーマン	しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 おかき		

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

おいしく感じる理由

おいしさは「糖質」「脂質」「うま味」から感じられます。このうち「うま味」は、昆布やかつお節などでとった「だし」にあり、料理の基本にもなっています。だしをきかせることで塩や砂糖などによる味つけを薄めにする事ができ、素材の味が引き立ちます。一番だしは吸い物や蒸し物のかけ汁に、二番だしはみそ汁や煮物に使います。

だしで和食を味わおう!

「だし」は昆布やかつお節、煮干しなどの「うまみ」が溶けだした汁のことです。園ではだしのうま味をいかして、薄味を心がけています。日本の食文化を大切にしましょう♪
※だしの取り方は「チラシ」「食育だより」でご確認ください。

好評レシピのご紹介

五目みそ汁～だしを味わおう♪

＜幼児1人分＞

木綿豆腐.....30g	ねぎ.....5g
里芋.....30g	油揚げ.....3g
大根.....30g	かつお・昆布だし汁...100g
ごぼう.....5g	みそ.....5g

＜作り方＞

- 豆腐をさいの目切りにする。
- 里芋、大根、ごぼう、油揚げを食べやすく切り、ねぎはを小口切りにする。
- だし汁で2を煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、豆腐を加え、みそを溶かしいれ、ねぎを加えて出来上がり。

