



# 給食だより



0歳

日曜日	曜日	昼	間食	主な材料と体内での働き		
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	水	煮込みうどん やさしい煮物 ふかし芋 しらす	おじや	しらす干し	白菜・新玉ねぎ・太もやし・人参・キャベツ	うどん・さつまいも・精白米
2	木	ごはん 野菜のトマト煮 キャベツとしらすのゆで野菜 味噌汁	さつま芋煮	いりこ・しらす干し・味噌・出し昆布	玉葱・トマト水煮・キャベツ・ブロッコリー・人参	精白米・じゃがいも・さつまいも
3	金	ごはん さわらの蒸し煮 小松菜納豆 味噌汁	ゆで野菜(ブロッコリー・人参)	さわら・納豆・味噌	小松菜・人参・玉葱・ブロッコリー	精白米
6	月	ごはん 豆腐のうま煮 おろし和え 味噌汁	おじや	豆腐・豚肉・味噌・しらす干し	玉葱・人参・ほうれん草・大根・白菜	精白米・じゃがいも・てんさい糖・純米酢
7	火	ごはん さけ蒸し煮 ひじき納豆 味噌汁	ゆで野菜(かぼちゃ・人参)	鮭・芽ひじき・納豆・味噌	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・大根・玉葱・ほうれん草・かぼちゃ	精白米
8	水	野菜味噌うどん 青のり粉ふき芋 野菜サラダ しらす	おじや	豚肉・味噌・青のり粉・しらす干し	玉葱・人参・キャベツ・太もやし	うどん・じゃがいも・純米酢・てんさい糖・精白米
9	木	ごはん かれないの蒸し煮 野菜納豆 ミネストローネ	バナナ 豆乳	かれない・納豆・豆乳	キャベツ・小松菜・人参・玉葱・トマト水煮・バナナ	精白米・マカロニ・じゃがいも・てんさい糖
10	金	ごはん 豆腐と野菜の詰め煮 きゅうりサラダ 野菜スープ	野菜スティック(人参・大根)	豆腐・味噌	新玉ねぎ・人参・胡瓜・コーン・大根・小松菜	精白米・てんさい糖・純米酢
13	月	ごはん さわらの蒸し煮 人参納豆 味噌汁	ゆで野菜(キャベツ・人参)	さわら・納豆・味噌	人参・玉葱・キャベツ	精白米
14	火	ごはん 豆腐と野菜の炒め物 青菜のしらす和え 味噌汁	おじや	豆腐・しらす干し・味噌	ピーマン・玉葱・人参・ほうれん草・キャベツ	精白米・純米酢・てんさい糖・こめ油
15	水	香野菜の豚汁うどん ブロッコリーサラダ ふかし芋 しらす	おじや	豚肉・味噌・しらす干し	キャベツ・人参・玉葱・ブロッコリー・コーン	うどん・てんさい糖・さつまいも・精白米
16	木	ごはん 豆乳じゃが煮 野菜サラダ <b>りんご ※形状注意</b>	ゆで野菜(キャベツ・人参)	豆乳	新玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・コーン・りんご	精白米・じゃがいも・てんさい糖・純米酢
17	金	ごはん 鶏肉の蒸し煮 ツナサラダ 味噌汁	りんご ※形状注意 豆乳	鶏肉・ツナフレーク・味噌・豆乳	キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参・りんご	精白米・てんさい糖・こめ油・純米酢
20	月	ごはん さわらの蒸し煮 さつまいも納豆 味噌汁	野菜スティック(人参・大根)	さわら・納豆・味噌	大根・玉葱・人参	精白米・さつまいも・てんさい糖
21	火	大豆ごはん じゃが煮 ひじきサラダ 白みそスープ	おじや	大豆水煮・しらす干し・芽ひじき・豆腐・味噌	新玉ねぎ・人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・ほうれん草	精白米・じゃがいも・てんさい糖・純米酢・こめ油
22	水	野菜たっぷりうどん ポテトサラダ ほうれん草おひたし しらす	おじや	しらす干し	キャベツ・人参・玉葱・コーン・胡瓜・ほうれん草	うどん・こめ油・じゃがいも・てんさい糖・精白米
23	木	ごはん <b>自然派ハーブ</b> ツナサラダ 味噌汁 <b>★自然派オリジナル</b>	ゆで野菜(キャベツ・人参)	野菜ハーブ・ツナフレーク・味噌	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・小松菜	精白米・純米酢・こめ油
24	金	コッペパン 豆乳じゃが煮 野菜サラダ バナナ しらす	ゆで野菜(ブロッコリー・人参)	豆乳・しらす干し	新玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・太もやし・小松菜・バナナ	コッペパン・じゃがいも・てんさい糖
27	月	香キャベツごはん さけの蒸し煮 人参納豆 豆腐味噌汁	おじや	鮭・納豆・豆腐・味噌・しらす干し	キャベツ・人参	精白米
28	火	ごはん 豆腐と野菜のトマト煮 マカロニサラダ <b>自然派コンボタスープ</b> <b>★自然派オリジナル</b>	ゆで野菜(ブロッコリー・人参)	豆腐・豚肉	玉葱・人参・トマト水煮・胡瓜・コーン・ブロッコリー	精白米・てんさい糖・こめ油・マカロニ・コーンポタージュ(乳なし)
30	木	ひじきごはん かれないの蒸し煮 かぼちゃ納豆 味噌汁	ゆで野菜(かぼちゃ・人参)	芽ひじき・かれない・納豆・味噌	人参・かぼちゃ・キャベツ・新玉ねぎ・ほうれん草	精白米・てんさい糖

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

みずきが丘道伯幼稚園