



	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
		18日(金)	17日(木)	25日(金)	24日(木)	21日(月)
献立	パン(イエローロール) 鮭のムニエル スイートポテトサラダ(マヨドレ) ウインナーと大根のコンソメスープ 果物(バナナ)	御飯 プルコギ風牛肉の炒め物 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) えのきと豆腐の中華スープ 果物(みかん)	御飯 白身魚のフライ(卵、小麦不使用) かぼちゃの含め煮 なめことわかめのみそ汁 普通食・粗刻み食:ミルクスティック 押しつぶし食・ペースト食:ウエハース	大根カレー キャベツのコールスロー(マヨドレ) 果物(りんご)	御飯 タンドリーチキン(皮付き) ひじきのごま風味サラダ(マヨドレ) はくさいと油揚げのみそ汁 果物(みかん)	御飯 さばのみそ煮 もやしときゅうりのナムル 中華風コンソメスープ 果物(バナナ)
材料	NEGイエロー30g×1ヶ アトランティックサーモン 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター キャベツ さつまいも コーン缶 きゅうり 日清 マヨドレ 食塩 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ ウインナーソーセージ だいこん パセリ バナナ	精白米 牛肉 もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン 緑豆もやし 生しいたけ にんにく こいくちしょうゆ 日本酒 はちみつ ごま油 いりごま はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 みかん	精白米 たら 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク 大豆油 キャベツ かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ だし なめこ カットわかめ 豆腐(絹ごし) ミルクスティック カルシウムウエハース	精白米 豚ももミンチ たまねぎ にんにく だいこん にんじん ピーマン しめじ 味の素KKコンソメ 大豆油 バーモンドカレー甘口 すりみそ キャベツ にんじん コーン缶 レモン果汁 日清 マヨドレ はちみつ りんご	精白米 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん ひじき こいくちしょうゆ きゅうり コーン缶 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ すりみそ だし はくさい みずな 油揚げ みかん	精白米 さば しょうが すりみそ 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし だいこん きゅうり 緑豆もやし にんじん ごま ごま油 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 中華味 水 コーン缶 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 バナナ

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
	22日(火)	30日(水)	29日(火)	28日(月)	
献立	けんちんうどん ほうれん草とウインナーのソテー 果物(りんご)	御飯 ぶりの塩焼き だいこんと油揚げのやわらか煮 ふとわかめのみそ汁 果物(みかん)	北海道ミルクパン 鶏の竜田揚げ ほうれん草のしらす和え さつまいものスープ 果物(みかん)	御飯 豚肉のリンゴソース煮 小松菜とツナのポン酢和え だいこんと揚げのみそ汁 カルシウムたまごボーロ	レーズンパン ひらめのムニエル 白菜のごま和え きゃべつとベーコンのコンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)
材料	干しうどん 鶏肉もも皮なし さといも ごぼう だいこん にんじん 豆腐(絹ごし) かつお・昆布だし 三温糖 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん 片栗粉 ほうれん草 ウインナーソーセージ サラダ油 食塩 こしょう りんご	精白米 ぶり 食塩 キャベツ <b>だいこん</b> にんじん 油揚げ 日本酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし おつゆふ たまねぎ 食塩 うすくちしょうゆ カットわかめ かいわれ みかん	北海道ミルクパン 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 大豆油 にんじん ほうれん草 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さつまいも たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう ホイップクリーム みかん	精白米 豚もも たまねぎ りんご しょうが すりみそ こいくちしょうゆ 日本酒 レモン果汁 にんじん こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぽん すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ カルシウムたまごボーロ	レーズンラウンド ひらめ(切り身) 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター かぼちゃ はくさい にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 味の素KKコンソメ 食塩 キャベツ ベーコン たまねぎ ソフール(ストロベリー)

**★地元のおやさい使っています!**  
(普賢寺ふれあい駅より納品)

**精白米 すりみそ 大根**

**お楽しみ給食「バイキング」**

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	372Kcal	タンパク質	15.6g	脂質	11.2g	カルシウム	122mg	鉄	2.3mg	ビタミンA	185μg
ビタミンB1	0.25mg	ビタミンB2	0.21mg	ビタミンC	29mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2.1g		

**★食育の取組★「バイキング」14日(月)・29日(火)**

下記の目的で取り組んでいます。

- ①いつもと違う環境で食べてみる・・・配膳の仕方を変えたり、食器をお弁当箱にします。
- ②自分で選ぶ、取る、運ぶ・・・自分でできた経験を積みます。
- ③コミュニケーションを楽しむ・・・「どれにする?」「いくつ食べる?」など、職員とのやりとりを楽しみます。

\*クラスごとに取組内容は異なります。

