



	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
		19日(金)	24日(水)	22日(月)	23日(火)	26日(金)
献立	御飯 さわらの塩焼き 大豆のひじき煮 さつまいものみそ汁 果物(りんご)	御飯 チンジャオロウス きゅうりとわかめの酢の物 とうふときゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 さつまいもスティック 新玉ねぎとわかめのみそ汁 普通食;小魚ぼんせん 普通食以外;まんまるソフトせんべい	御飯 さばのみそ煮 ベーコンとアスパラの野菜炒め とうふとにらの中華スープ 果物(りんご)	パン(イエローロール) 大豆入りチーズハンバーグ(卵、乳なし) 小松菜のしらす和え きゃべつとベーコンのコンソメスープ 果物(オレンジ)	御飯 照り焼きチキン きゃべつとツナのフレンチサラダ おつゆふとわかめのみそ汁 果物(バナナ)
材料	精白米 さわら 食塩 きゅうり ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 すりみそ だし さつまいも キャベツ ねぎ りんご	精白米 ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 日本酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すりみそ だし 豆腐(絹ごし) キャベツ オレンジ	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン 新たまねぎ ごま油 日本酒 こいくちしょうゆ 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 すりみそ だし 新たまねぎ キャベツ カットわかめ 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい	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 サラダ油 にんじん ベーコン グリーンアスパラガス 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ 豆腐(絹ごし) カットわかめ 新たまねぎ にら 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ りんご	NEGイエロー30g×1ヶ 牛ももミンチ 水煮だいず 新たまねぎ プロセスチーズ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ かぼちゃ こまつな ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 キャベツ ベーコン 新たまねぎ パセリ オレンジ	精白米 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 日本酒 上白糖 にんじん キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 すりみそ だし カットわかめ おつゆふ さつまいも バナナ

今月は新玉ねぎを使います!

★地元のおやさい使っています!
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米 すりみそ えんどう豆

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
	25日(木)		29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立	ピラフ 白身魚のフライ(卵、小麦不使用) たまねぎときゃべつのコンソメスープ りんごゼリー	御飯 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつとコーンのソテー かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	スパゲッティナポリタン キャベツのコールスロー(マヨドレ) 豆腐と大根のコンソメスープ ヨーグルト	御飯 あじの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物(りんご)	北海道ミルクパン 1P 鮭のムニエル 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) えんどう豆 と新玉ねぎのポタージュ 普・粗:ミルクスティック 押し・ペ:ウエハース
材料	精白米 味の素KKコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう 新たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナーソーセージ オリーブ油 たら 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 ブロッコリー 味の素KKコンソメ 食塩 新たまねぎ キャベツ パセリ りんごジュース 上白糖 イナアガー	精白米 鶏肉もも皮なし 上白糖 日本酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ すりみそ だし えのきたけ カットわかめ かぼちゃ オレンジ	スパゲッティ ウインナーソーセージ 新たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう キャベツ にんじん 冷凍コーン レモン果汁 日清 マヨドレ 牛乳 はちみつ 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ ソフール	精白米 あじ しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ ひじき 竹輪 にんじん ピーマン 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ だし 油揚げ かぼちゃ りんご	北海道ミルク×1ヶ アランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター にんじん はるさめ きゅうり ローズハム 日清 マヨドレ 食塩 えんどう豆 新たまねぎ 味の素KKコンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 水 上白糖 ミルクスティック ウエハース

お楽しみ給食
「こどもの日」
お子様ランチの給食です

給食レシピ置いています! (1F 正面玄関横トイレ前欄)
希望のメニューがあれば栄養士までお気軽にお声かけください

＜給食室から＞
新年度が始まり一か月。最初は戸惑っていたこともさんも、お友達や先生、お部屋にも慣れて、いつもどおり食べられている姿がみられます。新しいお友達は、少しずつ、一品ずつ慣れていきましよう。

＜食育の取組①「地場野菜の利用」＞
給食では、京田辺市で栽培された米、季節の野菜、みそを「普賢寺ふれあいの駅」さんより、月に数回納品してもらっています。
生の野菜を直接触れられるように、クラスでお野菜を回覧しています。
今月の旬のお野菜は、「えんどう豆」です。さやつき回覧しますので、さやの中を開けてみてくださいね。地場野菜は新鮮で、旬のものなので栄養価も高く、おいしいです。



*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	385Kcal	タンパク質	16.2g	脂質	12.4g	カルシウム	91mg	鉄	1.7mg	ビタミンA	133μg
ビタミンB1	0.2mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	31mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.2g		