



日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	月	【ごはん】 キーマカレー コールスローサラダ パインコンポート	小麦、乳	牛乳	牛乳 ビスケット
2	火	【ごはん】 さばの塩焼き もやしのナムル かぶのみそ汁	卵	牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
3	水	【ごはん】 鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーのマリネ もずくスープ	小麦	牛乳	ヨーグルト せんべい
4	木	【ごはん】 さけの照焼 切干し大根サラダ 豚汁		牛乳	ジュース せんべい
5	金	【ごはん】 ポテトオムレツ キャベツのごまドレッシングサラダ クリームコンスープ	卵、乳、小麦 ごま	牛乳	ミルク せんべい
8	月	【ごはん】 親子煮 はるさめサラダ メロン	卵	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
9	火	【ごはん】 さわらのごまみそ焼き ほうれん草のひたし キャベツのみそ汁	ごま	ジュース	牛乳 せんべい
10	水	【ごはん】 豆腐の中華炒め じゃがいもの揚げ煮 オレンジ	小麦	ヨーグルト	牛乳 サンドパン
11	木	【ごはん】 豚肉のトマトソース煮 大豆とひじきのごまサラダ ふりかけ	小麦、ごま	バナナ	ミルク ビスケット
12	金	【ごはん】 さけのフライ キャベツの甘酢あえ 豆腐汁	卵、小麦	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
15	月	【ごはん】 カレイの煮付 すき昆布の炒め煮 小松菜のみそ汁		飲むヨーグルト	以上児：牛乳・笹団子 未満児：牛乳・せんべい
16	火	【ごはん】 鶏肉の照焼 ブロッコリーごま正油 かぶのスープ	ごま、小麦、卵	牛乳	牛乳 せんべい
17	水	【ごはん】 厚揚げの中華風煮 かぼちゃの煮付 メロン	小麦	牛乳	飲むヨーグルト ビスケット
18	木	【ごはん】 ポークビーンズ フライドポテト キャベツのツナコーンあえ	ごま	ヨーグルト	牛乳 バナナ
19	金	<b>おにぎり DAY</b> 【ごはん】 たらのたつた揚げ ほうれん草ともやしのひたし わかめスープ	ごま	牛乳	牛乳 せんべい
22	月	【ごはん】 麻婆豆腐 かぼちゃのてんぷら グレープフルーツ	小麦	牛乳	ヨーグルト せんべい
23	火	【ごはん】 さけのみそ焼き きゅうりの華風あえ 沢煮椀		牛乳	ジョア せんべい
24	水	【ごはん】 焼肉 高野豆腐のスープ オレンジ	小麦、卵	牛乳	牛乳 せんべい
25	木	<b>誕生会献立</b> 米粉のロールパン ジャム&マーガリン ハムカツ ブロッコリーのおかかあえ キャベツとわかめのスープ ゼリー	小麦、卵、乳	牛乳	牛乳 みかんクレープ
26	金	【ごはん】 鶏肉のバーナー炙り みそドレッシングサラダ オニオンスープ	小麦、卵	牛乳	牛乳 サブレ
29	月	<b>増量 DAY</b> 【ごはん】 ハッシュドポーク パインサラダ チーズ	小麦、乳	ヨーグルト	牛乳 せんべい
30	火	【ごはん】 たらフリッター ブロッコリーのごまあえ わかめ汁	小麦、ごま	牛乳	牛乳 ビスケット

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆土曜日のおやつは、牛乳です。  
☆くだものは、国産オレンジ、パイナップル、バナナ、メロン、グレープフルーツなどを予定しています。



★15日(月)は「上条まつり」の名で親しまれている長瀬神社春季祭礼です。笹団子の看板がお菓子屋さんの前に立つ頃に開催されることから「だんご祭り」とも呼ばれています。この日は、おやつに笹団子を食べ、郷土の味に親しみたいと思います。

★16日(火)は、食育活動でたんぼぼ組が人参とかぶの型抜きをします。型抜きをしたものが、昼食のかぶのスープに入ります。

知っていますか!?食育ピクトグラム

意識的に取り組む食育活動を、わかりやすく表現した絵文字。  
あなたはどれから取り組みますか？

1  みんなで楽しく食べよう	2  朝ごはんを食べよう
3  バランスよく食べよう	4  太りすぎないやせすぎない
5  よくかんで食べよう	6  手を洗おう
7  災害にそなえよう	8  食べ残しをなくそう
9  産地を応援しよう	10  食・農の体験をしよう
11  和食文化を伝えよう	12  食育を推進しよう

今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	472	19.7	15.4	279	2.6	166	0.33	0.42	26	1.3
3歳以上児	480	19.6	14.3	200	2.4	168	0.34	0.35	30	1.4