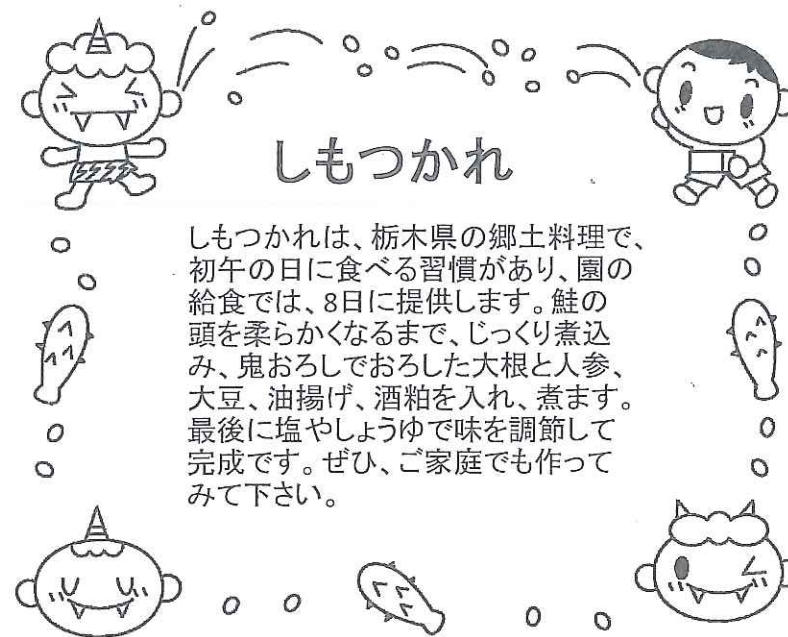


日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	黒米ご飯 天ぷら(キス・かきあげ) 卵の花の炒り煮 もずく酢 具だくさんみそ汁	普通牛乳・さくらえび素干し・ きす・おから・油揚げ・木綿豆 腐・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・調合油・砂糖	バナナ・たまねぎ・にんじ ん・ごぼう・根深ねぎ・生しいた け・きゅうり・もずく・赤ビーマ ン・ぶなしめじ・えのきたけ・まい たけ・かぶ・はくさい
2 金	大豆じゃこご飯 鶏のてりやき 春雨サラダ 白菜のおひたし みそ汁(小松菜・油揚げ) みかん	普通牛乳・大豆・しらす干し・ 鶏もも・かにかまぼこ・油揚 げ・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・緑豆はる さめ・マヨネーズ・ごま・蒸し まんじゅう	にんじん・きょうな・はくさい・ぶ なしめじ・冷凍コーン・こまつな ・たまねぎ・みかん
5 月	ご飯 スルルーサーのみそ焼き きくわかめの煮付け ごま酢和え 豚汁	普通牛乳・きな粉・メルルー サー・淡色辛みそ・油揚げ・ロ ースハム・ぶたかた・木綿豆腐・ ドリンクヨーグルト	精白米・砂糖・ごま・さとい も・板こんにゃく・いりごま	くきわかめ・にんじん・生しいた け・れんこん・はくさい・きょう な・乾わかめ・だいこん・ごぼう ・根深ねぎ
6 火	肉丼 大豆サラダ いそべ和え なめこ汁 グレープフルーツ	普通牛乳・ぶたかたロース・大 豆・さつま揚げ・木綿豆腐・赤 色辛みそ	精白米・しらたき・砂糖・さと いも・マヨネーズ・食パン	バナナ・たまねぎ・にんじん・き ゅうり・ほうれんそう・はくさい・焼 きのり・なめこ水煮缶詰・根深 ねぎ・グレープフルーツ・いちごジャ ム
7 水	きのおこわ 筑前煮 ウインナー ゆかり和え みそ汁(里芋・生揚げ)	油揚げ・鶏もも・ウインナー ソーセージ・生揚げ・淡色辛み そ・普通牛乳・削り節	ビスケット・精白米・板こんに ゃく・砂糖・調合油・さとい も	りんごジュース・にんじん・まい たけ・えのきたけ・ぶなしめじ・ご ぼう・だいこん・れんこん・生しい たけ・たけのこ水煮缶詰・はくさい ・こまつな・たまねぎ・乾わかめ
8 木	玄米ご飯 タラのオランダ揚げ 花野菜サラダ しもつかれ かきたま汁 プチゼリー	ドリンクヨーグルト・たら・ ロースハム・ぎんざけ・大豆・ 油揚げ・鶏卵・淡色辛みそ・普 通牛乳	精白米・薄力粉・マヨネーズ・ プチゼリー・今川焼	たまねぎ・にんじん・あおのり・ブ ロッコリー・カリフラワー・冷凍 コーン・だいこん・こまつな・えの きたけ・乾わかめ
9 金	ハヤシライス らっきょう れんこんサラダ 牛乳 バナナ 昆布	普通牛乳・ぶたもも	精白米・調合油・薄力粉・マヨ ネーズ・塩せんべい	たまねぎ・エリンギ・トマトケ チャップ・トマト・らっきょう漬・れん こん・かいわれ・にんじん・スイート コーン・バナナ・りしりこんぶ・オ レンジジュース
13 火	玄米ご飯 さばのみそ煮 ナポリ 三色ナムル みそ汁(里芋・ねぎ)	普通牛乳・さば・赤色辛みそ・ ロースハム・油揚げ・淡色辛み そ	精白米・砂糖・マカロニ・スパ ゲティ・調合油・いりごま・ご ま油・さといも	バナナ・しょうが・たまねぎ・青 ピーマン・エリンギ・トマトケ チャップ・はくさい・こまつな・にん じん・ぶなしめじ・根深ねぎ・乾わか め
14 水	中華丼 肉団子の甘酢あん かぼちやの煮付け りんごジュース チーズ	普通牛乳・しばえび・ぶたかた ロース・ぶたひき肉・プロセス チーズ・ドリンクヨーグルト・ 鶏卵・ウインナーソーセージ・ さくらえび素干し	片栗粉・精白米・砂糖・薄力粉	はくさい・にんじん・たけのこ水 煮缶詰・きくらげ・たまねぎ・生しい たけ・青ピーマン・トマトケ チャップ・くりかぼちや・りんご ジュース・あおのり
15 木	ご飯 ソーセージフライ 生揚げと里芋の煮物 白菜の納豆和え みそ汁(かぶ・えのき) もも缶	普通牛乳・魚肉ソーセージ・鶏 卵・生揚げ・納豆・淡色辛み そ・きな粉	塩せんべい・精白米・薄力粉・ パン粉・調合油・さといも・砂 糖・マカロニ・スパゲティ・黒 砂糖	にんじん・はくさい・きゅうり・か ぶの葉・かぶ・えのきたけ・もも 缶詰
16 金	お肉たっぷりカレー 福神漬 海藻サラダ 煮卵 豆乳 蒸しパン	ぶたもも・ロースハム・鶏卵・ 豆乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・ 和風ドレッシング・砂糖・ホッ トケーキミックス・さつまいも	りんごジュース・たまねぎ・にん じん・グリーンピース・トマトケ チャップ・福神漬・レタス・ブロッ コリー・塩わかめ・黄ピーマン・き ょうな・バナナ
19 月	ご飯 かに玉 がんと野菜の煮物 切干大根のナムル みそ汁(里芋・小松菜)	普通牛乳・鶏卵・かにかまぼ こ・がんとどき・淡色辛みそ・ 乳酸菌飲料・しらす干し	精白米・砂糖・片栗粉・ごま 油・さといも・いりごま	バナナ・根深ねぎ・グリーンピー ス・にんじん・ごぼう・切干しだい こん・にんじん・はくさい・生わか め・えのきたけ・こまつな
20 火	玄米ご飯 ほっけの塩焼き 鶏肉と根菜の煮物 ごま和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	普通牛乳・塩ほっけ・若鶏も も・淡色辛みそ・木綿豆腐・き な粉	衛生ボーロ・精白米・砂糖・ご ま・さといも・食パン・調合油	にんじん・れんこん・はくさい・ほ うれんそう・根深ねぎ・生しいた け

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
☆ 21 水	いなり寿司 ヒレカツ マカロニサラダ しば漬 みそ汁(キャベツ・しめじ) ヨーグルト	油揚げ・ぶたヒレ・鶏卵・淡色 辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・砂糖・薄力粉・パン 粉・調合油・マカロニ・スパゲ ティ・マヨネーズ・黒砂糖	りんごジュース・ひじき・にんじ ん・きゅうり・冷凍コーン・なすし ば漬・キャベツ・たまねぎ・ぶなし めじ
22 木	マーボー丼 ごぼう巻と野菜の煮物 白菜のポンス酢和え ぶどうジュース チーズ	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき 肉・さつま揚げ・ロースハム・ プロセスチーズ	塩せんべい・精白米・調合油・ さといも・砂糖・いりごま・ピ スケット	根深ねぎ・生しいたけ・ごぼう・に んじん・はくさい・きゅうり・冷凍 コーン・ぶどうジュース
26 月	ご飯 モロの煮付け 山菜の炒め煮 白菜のカニマヨネーズ和え すいとん汁	普通牛乳・まかじき・油揚げ・ かにかまぼこ・若鶏もも・まぐ ろ油漬缶詰(白)	精白米・砂糖・マヨネーズ・板 こんにゃく・薄力粉	にんじん・ゆで干しぜんまい・ゆで たけのこ・ゆでわらび・せり・はく さい・乾わかめ・冷凍コーン・だい こん・根深ねぎ・りんごジュース・ えのきたけ味付け瓶詰
27 火	玄米ご飯 はんぺんフライ 根菜の豚バラ煮 おなか和え みそ汁(玉ねぎ・まいたけ)	普通牛乳・はんぺん・鶏卵・ぶ たばら・削り節・木綿豆腐・淡 色辛みそ・ウインナーソーセ ージ	精白米・薄力粉・パン粉・調合 油・砂糖・中華めん	バナナ・だいこん・にんじん・はく さい・きゅうり・たまねぎ・まい たけ・乾わかめ・青ピーマン・あお のり
28 水	お弁当の日			
29 木	他人丼 ちくわの磯辺揚げ スパゲティサラダ みそ汁(大根・豆腐) オレンジ	普通牛乳・ぶたかた・鶏卵・焼 き竹輪・かにかまぼこ・木綿豆 腐・淡色辛みそ・ヨーグルト	ビスケット・精白米・砂糖・薄 力粉・調合油・マカロニ・スパ ゲティ・マヨネーズ・塩せんべ い	たまねぎ・あおのり・きゅうり・に んじん・冷凍コーン・だいこん・だ いこんの葉・まいたけ・ネーブル ・バナナ・パイナップル缶詰・もも 缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
437 Kcal	16.1 g	11.1 g	115 mg	2.2 mg	171 μg	0.25 mg	0.21 mg	24 mg

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。
 ※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。 ※ ☆印は、誕生会です。



リサイクルをしていますか？

リサイクルのようすを子どもに見せることで、環境に対する考え方が深まります。例えば飲んだ後の牛乳パックをよく洗います。洗った後は、切り開いて乾燥させ、何枚かまとまったら束ねて近くの(回収所の設置されている)スーパーなどに持って行きましょう。