

| 日 | 曜日 | 昼食 | 赤の仲間 | 黄色の仲間 | 緑の仲間 | |
|----|----|---|---------------------------|---------------------------------|--|------|
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | |
| 8 | 火 | ごぜんちゅうほいく(しえんしき) | | | | |
| 9 | 水 | ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン フレンチサラダ | 牛乳・鶏肉・シーチキン缶 | 精白米・植物油・砂糖 | キャベツ・きゅうり 人参・パセリ | |
| 10 | 木 | ごぜんちゅうほいく | | | | |
| 11 | 金 | にゅうえんしき | | | | |
| 14 | 月 | ごぜんちゅうほいく | | | | |
| 15 | 火 | ごぜんちゅうほいく | | | | |
| 16 | 水 | ごぜんちゅうほいく | | | | |
| 17 | 木 | ぎゅうにゅう スパゲティ・ミートソース ゆでたまご・オレンジサラダ | 牛乳・牛ひき肉・粉チーズ ゆで大豆・鶏卵 | スパゲティ麺・植物油 砂糖 | 人参・玉葱・パセリ 干しいたけ・みかん缶 キャベツ・きゅうり | |
| 18 | 金 | ぎゅうにゅう・たけのこごはん とりにくのさっぱり・リーフレタス かぼちゃサラダ・あまおういちご | 牛乳・鶏肉・ハム・チーズ | 精白米・砂糖・マヨネーズ | 人参・たけのこ・いんげん・玉葱 かぼちゃ・きゅうり・生姜 にんにく・リーフレタス・いちご | |
| 21 | 月 | ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ はるさめサラダ | 牛乳・鶏卵・ウインナー ハム・バター | 精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ マヨネーズ | 玉葱・人参・パセリ きゅうり | |
| 22 | 火 | ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ | 牛乳・白身魚・ハム | 精白米・砂糖・植物油 じゃがいも・マヨネーズ | 生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン | |
| 23 | 水 | おやこえんそく | | | 今月の平均栄養量 | |
| | | | | | エネルギーkcal | 355 |
| | | | | | たんぱく質g | 14.8 |
| 24 | 木 | ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさいソテー | 牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豚肉 | 精白米・砂糖・パン粉 片栗粉・揚げ油・植物油 | 人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし | |
| 25 | 金 | ぎゅうにゅう カレーライス はるきゃべつのあえもの | 牛乳・豚肉・ゆで大豆 | 精白米・マカロニ・ごま じゃがいも・植物油 ごま油 | 人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・小松菜 | |
| 28 | 月 | ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー にんじんグラッセ・こふきいも | 牛乳・牛ひき肉 鶏卵・バター 豚ひき肉 | 精白米・植物油・パン粉 砂糖・じゃがいも・砂糖 | 玉葱・人参・ブロッコリー | |
| 30 | 火 | ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき にらともやしのおひたし | 牛乳・白身魚・鶏卵 かつお節 | 精白米・マヨネーズ 砂糖 | 人参・パセリ・玉葱 にら・もやし・えのきたけ | |



ご入園、ご進級おめでとうございます。

ドキドキワクワクの新年度が始まります。「みんなで食べるとおいしいな♪」「食べることって楽しいな♪」と思ってもらえるようにご家庭や保育室と連携しながら、安全で美味しい楽しい給食の提供に努めて参りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

給食室一同 ※裏面には給食だよりを載せています。