

今月の目標 「生活リズムを整えて、元気いっぱい過ごそう」 令和4年度

日曜日	9時おやつ	給食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備考
1 月	枝豆 お茶	・タコライス ・卵スープ ・果物	お菓子 牛乳	おこめ あぶら さとう マヨネーズ お菓子	ぶたにく ひじき たまご ツナ 牛乳	たまねぎ レタス トマト にんじん きゅうり パナナ	
2 火	フルーチェ	・魚のおろし煮 ・野菜のゆかり和え ・味噌汁 ・果物	チーズショートブレッド ミルク	おこめ あぶら さとう かたくりこ パター 小麦粉	白身魚 わかめ 油揚げ チーズ ミルク 牛乳	だいこん キャベツ にんじん きゅうり トマト たまねぎ すいか	手づくり おやつ
3 水	お菓子 牛乳	・豚肉のしょうが焼き ・あつさりスープ ・果物	豆乳プリン カラメル お茶	おこめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも お菓子	ぶたにく かまぼこ とうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり りんご みかん レタス パイン	手づくり おやつ
4 木	かみかみ昆布牛乳	・かぼちゃコロッケ ・オクラのツナ和え ・とうふのすまし汁 ・ぶりかけ ・果物	お菓子 ミルク	おこめ あぶら さとう パン粉 お菓子	ぶたにく ツナ とうふ たまご こんぶ ミルク	かぼちゃ オクラ きゅうり トマト にんじん えのき オレンジ	
5 金	スティック野菜牛乳	・アジのかば焼き風 ・かきたま汁 ・納豆 ・果物	チャーハン お茶	おこめ あぶら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ	アジ のり しらす たまご 納豆 ウインナー 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ えのき トマト たまねぎ みつば パナナ きゅうり	手づくり おやつ
6 土	お菓子 お茶	・冷しゃぶうどん ・味のり ・果物	アイスクリーム	おこめ あぶら さとう うどん 小麦粉 お菓子	ぶたにく のり アイスクリーム	トマト きゅうり なす かぼちゃ ピーマン りんご	
8 月	ジャムサンド牛乳	・パンキンシチュー ・キャベツの大豆サラダ ・チーズ ・果物	やわらかきな粉団子 お茶	おこめ あぶら さとう じゃがいも ちぢみ パター マヨネーズ 白玉粉 パン	とりにく 大豆 チーズ ハム 豆腐 牛乳	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり すいか	手づくり おやつ
9 火	果物 牛乳	・魚の唐揚げ ・ナスの味噌汁 ・果物	お菓子 牛乳	おこめ あぶら さとう かたくりこ お菓子	白身魚 ひじき 高野豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん きゅうり なす オクラ たまねぎ パイン みかん	
10 水	いりこ お茶	・浦上そば ・わかめスープ ・果物	アメリカンドッグ 牛乳	おこめ あぶら さとう ごま ホットケーキ粉	ぶたにく さつま揚げ わかめ ウインナー たまご いりこ 牛乳	ごぼう にんじん きゅうり トマト たまねぎ パナナ	手づくり おやつ
12 金	お菓子 牛乳	・ポークビーンズ ・味噌汁 ・果物	フルーツヨーグルト	おこめ あぶら さとう じゃがいも スパゲティ マヨネーズ お菓子	ぶたにく 大豆 豆腐 油揚げ ヨーグルト オレング 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり トマト キャベツ オレンジ りんご パナナ	手づくり おやつ
13 土	かんぱん お茶	・キーマカレー ・ゆで卵 ・果物	お菓子 牛乳	おこめ あぶら さとう かんぱん お菓子	ぶたにく ぎゅうにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ なす キャベツ きゅうり みかん りんご	スプーンが いります
15 月	ゼリー お茶	<b>愛情弁当の日</b>					
16 火	果物 牛乳	・白身魚のスキムチーズ焼き ・ひじきのナムル ・タンスープ ・果物	チーズおにかおにぎり お茶	おこめ あぶら さとう こめこ ワンタンの皮	白身魚 スキムミルク 粉チーズ ひじき ぶたにく チーズ かつお節 牛乳	トマト にんじん きゅうり 小松菜 パナナ もも缶	手づくり おやつ
17 水	枝豆 お茶	・煮込みハンバーグ ・春雨サラダ ・わかめ入り卵スープ ・果物	パン ミルク	おこめ あぶら さとう はるさめ マヨネーズ パン	ぶたにく とうふ たまご わかめ ミルク	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ すいか えだまめ	
18 木	お菓子 牛乳	・肉じゃが ・小松菜の白和え ・冬瓜のすまし汁 ・果物	マカロニあべかわ 牛乳	おこめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく マカロニ お菓子	ぶたにく 豆腐 ちくわ きなこ 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 とうがん オレンジ	手づくり おやつ
19 金	ふかし芋牛乳	・鮭のゴマパン粉焼き ・カラフルきんぴら ・かぼちゃスープ ・果物	みかんゼリー お茶	おこめ あぶら さとう ごま パン粉 さつま芋	さけ ベーコン 牛乳	ごぼう ピーマン にんじん かぼちゃ パイン みかん	手づくり おやつ <b>食育の日</b>
20 土	果物 お茶	・味噌ラーメン ・きゅうり ・果物	お菓子 牛乳	おこめ あぶら さとう ちゅうかめん お菓子	ぶたにく 牛乳	ごまつな にんじん かぼちゃ きゅうり りんご パナナ	
22 月	かみかみ昆布牛乳	・親子丼 ・ポテトサラダ ・えだまめ ・果物	ごまサブレ ミルク	おこめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも バター 小麦粉 ごま	とりにく かまぼこ たまご ツナ ミルク 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ すいか	手づくり おやつ
23 火	パン ジュース	・アジのカレー竜田揚げ ・青菜のミルクごま和え ・豚汁 ・果物	お菓子 牛乳	おこめ あぶら さとう かたくりこ お菓子 パン	アジ ミルク ぶたにく 豆腐 牛乳	ごまつな キャベツ にんじん トマト たまねぎ ごぼう しいたけ オレンジ	
24 水	お菓子 お茶	・スペインオムレツ ・ひじきのバター炒め ・ミネストローネ ・果物	フルーツポンチ お茶	おこめ あぶら さとう じゃがいも パター お菓子	たまご ベーコン ひじき ツナ 牛乳 毒天	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ トマト パナナ みかん りんご	手づくり おやつ
25 木	果物 お茶	・鶏の塩唐揚げ ・かぼちゃサラダ ・豆乳コーンスープ ・ぶりかけ ・果物	お菓子 ミルク	おこめ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ お菓子	とりにく ソーセージ のり とうにゅう ミルク	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ	
26 金	スティック野菜牛乳	・すり身のふんわり焼き ・わかめときゅうりの酢味噌和え ・とうふのすまし汁 ・果物	かぼちゃと米粉のケーキ 牛乳	おこめ あぶら さとう こめこ マヨネーズ	すり身 豆腐 わかめ とうにゅう 牛乳	にんじん 小松菜 きゅうり トマト たまねぎ りんご かぼちゃ	手づくり おやつ
27 土	お菓子 お茶	・焼きビーフン ・味噌汁 ・果物	ふかし芋 牛乳	おこめ あぶら さとう ビーフン さつま芋 お菓子	ぶたにく 油揚げ わかめ 牛乳	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ 切干大根 オレンジ	
29 月	かんぱん お茶	・夏野菜カレー ・ゆで卵 ・果物	お菓子 牛乳	おこめ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ お菓子 かんぱん	ぶたにく たまご 牛乳	かぼちゃ にんじん なす ピーマン トマト キャベツ パナナ	
30 火	いりこ 牛乳	・魚のご味噌ヨーグルト焼き ・ジャーマンポテト ・卵スープ ・果物	わかめおにぎり お茶	おこめ あぶら さとう じゃがいも パター ごま	さけ ヨーグルト ベーコン たまご わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ オレンジ	手づくり おやつ
31 水	果物 お茶	・ささ身チーズフライ ・さつま芋とひじきのサラダ ・わかめとえのきのスープ ・果物	パン ミルク	おこめ あぶら さとう パン粉 小麦 さつまいも マヨネーズ パン	ささ身 チーズ ひじき わかめ ミルク	にんじん きゅうり たまねぎ えのき パイン もも缶	

お願い

- ・13日(土)は、カレーになっておりますので3歳以上児さんは、スプーンもご準備をお願いします。
- ・15日(月)は、愛情弁当の日です。よろしくお願い致します。

暑さで食欲が落ちたりしますが、朝ごはんはしっかり食べてからの登園をお願いします