

## 今月の目標 「食事のマナーを身につけよう」

令和5年度

			77107口示	区中の人	, , ,	- 71167		
	星日	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
		パン	・カレーライス ・キャベツサラダ	お菓子	お米・砂糖・じゃが芋	豚肉•卵	人参・玉葱・キャベツ	10:0
1 .	尸「	お茶	<ul><li>ゆで卵</li><li>果物</li></ul>	ミルク	マヨネーズ・お菓子・パン	ミルク	えんどう豆・バナナ	
		お菓子	・こいのぼりハンバーグ ・ポテトサラダ	クッキー	お米・砂糖・じゃが芋	豚肉・卵・豆腐	人参・玉葱・キャベツ	こどもの日の集い
2	火	 お茶	<ul><li>コンソメスープ ・ふりかけ ・果物</li></ul>	りんごジュース	マヨ・小麦粉・バター・菓子	ツナ・ベーコン	胡瓜・いちご	手作りおやつ
		 果物	<ul><li>・ミートスパゲティー</li><li>・スティック野菜</li></ul>	せんべい、いりこ	お米・砂糖・スパゲティー		玉葱・人参・胡瓜	
6	╧┟	牛乳	<ul><li>わかめスープ</li><li>果物</li></ul>	牛乳	マヨネーズ・ごま・菓子	ベーコン・いりこ・牛乳	もやし・オレンジ・りんご	
		 お菓子	・親子丼 ・ひじきの胡麻和え	さつま芋もち	お米・砂糖・油・ごま	鶏肉・かまぼこ・卵・牛乳	玉葱・人参・小松菜	
8	月		・えんどう豆の天ぷら ・果物	ミルク	小麦粉・さつま芋・バター	ひじき・チーズ・ミルク	えんどう豆・バナナ	手作りおやつ
$\vdash$						_		チ佐いためつ
9	火	ゼリー *****	<ul><li>豚肉のミルフィーユカツ ・大根サラダ</li></ul>	チーズケーキ	お米・砂糖・油・ごま	豚肉・卵・わかめ・みそ	大根・人参・胡瓜	手作りおやつ
		お茶	<ul><li>・味噌汁 ・果物</li></ul>	お茶	小麦粉・パン粉	チーズ・生クリーム	玉葱・トマト・りんご	和太鼓教室
10	水.	ジャムサンド	<ul><li>鮭のゴマパン粉焼き</li><li>カラフルきんぴら</li></ul>	お菓子	お米・砂糖・ごま	鮭・ベーコン	ごぼう・人参・ピーマン	
		お茶 	<ul><li>豆腐のすまし汁</li><li>・果物</li></ul>	牛乳	パン粉・お菓子・パン	豆腐・牛乳	玉葱・えのき・いちご	
11	木	お菓子	• チャプチェ • わかめとキュウリのナムル	チャーハン	お米・砂糖	牛肉・ツナ・わかめ	人参・しめじ・ピーマン	手作りおやつ
		牛乳	<ul><li>・卵スープ ・果物</li></ul>	お茶	ごま・春雨・お菓子	卵・ウインナー・牛乳	胡瓜・玉葱・オレンジ	
12	金.	果物	<ul><li>アジのがまだす揚げ ・キャベツのごまサラダ</li></ul>	お菓子	お米・砂糖・小麦粉・油	アジ・ささ身・納豆・みそ	人参・パセリ・キャベツ	
		牛乳	• 味噌汁 • 納豆 • 果物	ミルク	ごま・マヨネーズ・お菓子	わかめ・ミルク・牛乳	玉葱・バナナ・もも缶	
13	_	お菓子	・味噌ラーメン ・ひじきの煮物	ふかし芋	お米・砂糖・中華麺	豚肉・ひじき・油揚げ	小松菜・人参・もやし	
	┵「	牛乳	・きゅうりの中華和え ・果物	牛乳	ごま・さつま芋・お菓子	高野豆腐・みそ・牛乳	胡瓜・オレンジ	
4.5		枝豆	<ul><li>・ 具だくさんカレー ・ 切干大根のごまマヨサラダ</li></ul>	お菓子	お米・砂糖・じゃが芋	なみ イ ブ 上河	人参•玉葱•切干大根	食育指導
15	月	牛乳	<ul><li>チーズ ・果物</li></ul>	牛乳	マヨ・ごま・お菓子	豚肉・チーズ・牛乳	南瓜・胡瓜・りんご・枝豆	
		果物	<ul><li>魚のおろし煮</li><li>わかめの酢の物</li></ul>	三色団子	お米・砂糖・油	白身魚・わかめ・油揚げ	大根・人参・胡瓜・南瓜	ゆり組さん
16	火	************************************	<ul><li>味噌汁 • 果物</li></ul>	牛乳	· 片栗粉·白玉粉	みそ・あんこ・牛乳	   トマト・玉葱・いちご	クッキング
		 お菓子	<ul><li>・ロールキャベツ ・ポテトサラダ</li></ul>	パン	お米・砂糖・じゃが芋	豚肉・ツナ・卵	キャベツ・玉葱・人参	
17	水.	 お茶	<ul><li>・ふりかけ</li><li>・コーンスープ</li><li>・果物</li></ul>	ミルク	マヨネーズ・パン・菓子	豆乳・ミルク	胡瓜・オレンジ	
		いりこ	<ul><li>・チリコンカン ・きゅうりのおかか和え</li></ul>	アメリカンドッグ	お米・砂糖・油	大豆・牛肉・しらす・牛乳	玉葱・トマト・胡瓜	
18	木	牛乳	<ul><li>・ワカメとえのきのスープ ・果物</li></ul>		ホットケーキ粉	わかめ・ウインナー・卵	えのき・人参・りんご	手作りおやつ
		 果物		豆おにぎり	お米・砂糖・油	魚・ひじき・スキム	ほうれん草・人参・玉葱	手作りおやつ
19	金.		<ul><li>魚の竜田揚げ</li><li>ひじきスキムサラダ</li></ul>	<b></b>				
		牛乳 	• 味噌汁 • 果物	お茶	片栗粉・マヨネーズ	ハム・すり身・みそ・牛乳	バナナ・グリンピース	食育の日
20	± ŀ	フルーチェ	<ul><li>・皿うどん</li><li>・切干大根の煮物</li></ul>	お菓子 	お米・砂糖・こんにゃく	豚肉・油揚げ・豆腐	キャベツ・玉葱・人参	800
		お茶	<ul><li>すまし汁</li><li>果物</li></ul>	牛乳	中華麺・お菓子	わかめ・牛乳	切干大根・オレンジ	
22	月 ·	パン	・クリームシチュー ・ごまドレサラダ	豆乳もち	お米・砂糖・バター・片栗	鶏肉・スキムミルク	人参・玉葱・りんご・枝豆	手作りおやつ
		お茶 	• 枝豆 · 果物 ————————————————————————————————————	牛乳	じゃが芋・小麦粉・パン	豆乳・きな粉・牛乳	キャベツ・胡瓜・トマト	
23	火.	果物	・鮭チーメンチ ・ひじきのナムル	お菓子	お米・砂糖・油・パン粉	鮭・チーズ・ひじき	玉葱・人参・胡瓜・トマト	
		お茶	・ワンタンスープ ・果物	飲むヨーグルト	マヨ・ワンタン・お菓子	豚肉・ヨーグルト・牛乳	小松菜・オレンジ・もも缶	1
24	<sub>7k</sub>	かみかみ昆布	• アスパラの肉巻き • 白和え	芋けんぴ	お米・砂糖・小麦粉・油	豚肉・豆腐・竹輪・卵	アスパラ・人参・小松菜	手作りおやつ
	۱,	牛乳	・かきたま汁 ・果物	ミルク	ごま・さつま芋	みそ・ミルク・昆布	玉葱・えのき・バナナ	3 1F 703 F J
25	_	果物	・鶏の唐揚げ ・コールスローサラダ	ぜんざい	お米・砂糖・油・片栗粉	鶏肉・ハム・みそ	キャベツ・人参・胡瓜	手作りおやつ
25	\\   	牛乳	<ul><li>・味噌汁 ・梅干し ・果物</li></ul>	お茶	マヨネーズ・白玉粉	わかめ・小豆・牛乳	トマト・オレンジ・もも缶	チョトクのヤ ノ
	^	お菓子	愛情弁当の日	お菓子				Win FTI 660
26	金	 お茶		<b>お</b> 茶	WE RE	D P P C		聖母祭
		 果物	<ul><li>焼きそば ・竹輪の磯辺揚げ</li></ul>	お菓子	お米・砂糖・油・中華麺	豚肉・竹輪・青のり	キャベツ・人参・玉葱	
27	Ϯ┟	牛乳	<ul><li>すまし汁</li><li>果物</li></ul>	牛乳	・ 小麦粉・お菓子	豆腐・牛乳	ピーマン・りんご・バナナ	
$\vdash$	1	 枝豆	<ul><li>・ビビンバ丼 ・マセドアンサラダ</li></ul>	おにぎり	お米・砂糖・じゃが芋	牛肉•卵	人参・ほうれん草・胡瓜	
29	月		<ul><li>・春雨スープ</li><li>・果物</li></ul>		春雨・マヨネーズ	チーズ・牛乳	りんご・バナナ・枝豆	手作りおやつ
	1	ー フルーチェ	・魚の酢豚風 ・もやしのごま和え	でまショートブレッド	お米・砂糖・油・ごま	白身魚・卵・油揚げ	人参・ピーマン・もやし	
30	火							手作りおやつ
$\vdash$	+	お茶 	<ul><li>・味噌汁 ・果物</li><li>・豆腐の料用焼き ・スルドきのエロ者</li></ul>	牛乳	片栗粉・小麦粉・バター	みそ・粉チーズ・牛乳	胡瓜・小松菜・オレンジ	
31	水	お菓子 	<ul><li>豆腐の松風焼き</li><li>ひじきの五目煮</li></ul>	パン	お米・砂糖・パン粉	豆腐・豚肉・ひじき・卵	人参・玉葱	
		牛乳	・つみれ汁 ・果物	ミルク	こんにゃく・パン・お菓子	油揚げ・すり身・ミルク	しいたけ・りんご	

9月の予定 お知らせ

5月 2日(火) こどもの日の集い

5月26日(金) 聖母祭・愛情弁当の日

5月15日(月) 食育指導 テーマ「食と人間関係・食事のマナー」

5月16日(火) ゆり組さん、お団子作り(クッキング)

\*エプロン、三角巾、マスクのご準備と、

爪のご確認もお願いします。

\*お弁当のご用意お願いします。

マーカーで色が付いている食品はアレルギー 除去食品を示しています。 緑 たまご 青 乳製品



たくましく泳ぐ鯉の ように子ども達が元気に 大きく育ちますように!