



梅雨の季節がやってきましたね。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり体力が落ちたりすることがあります。また、食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付けて過ごしましょう。香里ヶ丘保育園でも細心の注意を払い、おいしい給食を作っていきたいと思えます。

知って得する
栄養素のはなし
たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や皮膚・内臓・髪の毛・血液など体のあらゆる部分を作る栄養素です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があり、動物性たんぱく質は牛乳・乳製品・肉・魚・卵などに含まれます。植物性たんぱく質は豆類・穀物類・野菜などに含まれます。それぞれ含まれているアミノ酸が違うので、いろいろな種類の食品をバランスよくとりましょう！
(アミノ酸とはたんぱく質を構成しているもの。)

～たんぱく質を多く含む食品～

| | | | |
|---|---|--|---|
|  鶏むね肉 100g中 19.5g |  豚もも肉 100g中 20.5g |  卵 1個60g中 7.4g |  牛乳 200ml中 6.6g |
|---|---|--|---|

たんぱく質の推奨量
1～2歳 20g/日
3～5歳 25g/日

| | |
|--|------------------------|
|  | 絹ごし豆腐 100g中 5.3g |
|--|------------------------|

よく噛むことの
メリットは…

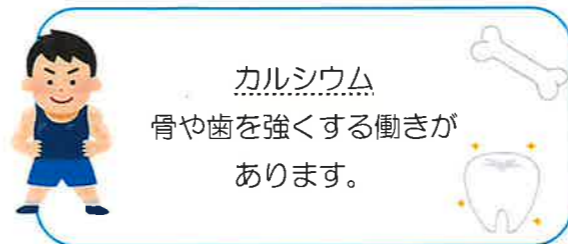
「歯と口の健康週間」 よく噛んで食べよう

- ヒ……肥満防止 よく噛んでゆっくり食べることで食べすぎを防ぎ、肥満防止につながる。
- ミ……味覚の発達 形や固さを感じ、味がよくわかるようになる。
- コ……言葉の発達 口の周りの筋肉を使うことであごが発達し、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになる。
- ノ……脳の発達 脳に流れる血液の量が増え、脳が発達する。
- ハ……歯の病気予防 よく噛むと唾液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防になる。
- ガ……がんの予防 唾液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑える働きをする。
- イ……胃腸快調 消化を助け、胃腸の働きを活発にする。
- ゼ……全力投球 体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

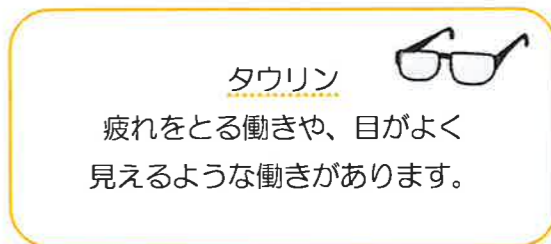
魚について知ろう

魚は栄養の宝庫です。どのような栄養が含まれているのかみてみましょう！

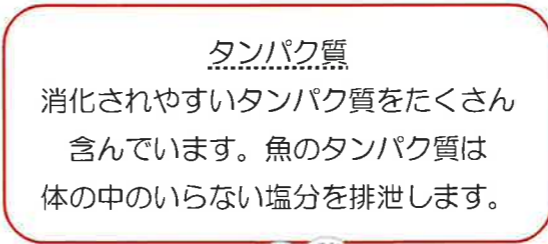
カルシウム
骨や歯を強くする働きがあります。



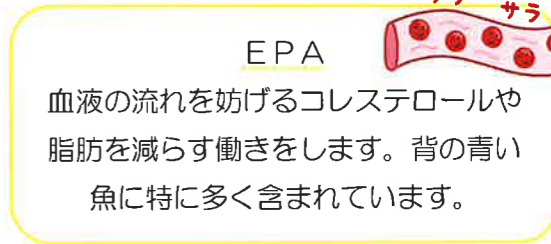
タウリン
疲れをとる働きや、目がよく見えるような働きがあります。



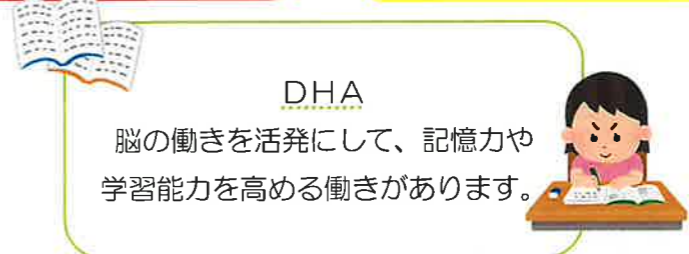
タンパク質
消化されやすいタンパク質をたくさん含んでいます。魚のタンパク質は体の中のいらぬ塩分を排泄します。



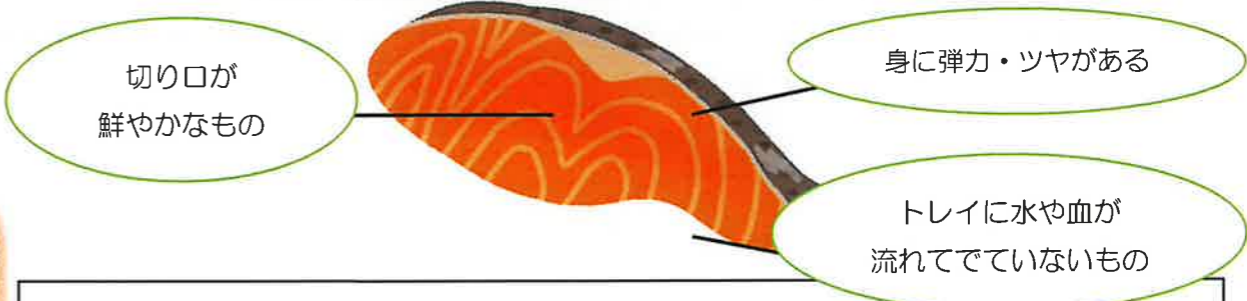
EPA
血液の流れを妨げるコレステロールや脂肪を減らす働きをします。背の青い魚に特に多く含まれています。



DHA
脳の働きを活発にして、記憶力や学習能力を高める働きがあります。



美味しい切り身の選び方



- 切り口が鮮やかなもの
- 身に弾力・ツヤがある
- トレイに水や血が流れてでていないもの

- 魚別選び方のポイント！
- ・さけ：皮が白とグレーのコントラストがくっきりしているもの。
 - ・さば：身が赤みがかったピンク色で透明感があるもの。
 - ・ぶり：血合いが鮮やかで身に透明感があるもの。鮮度が落ちると身が白く濁ってくる。
 - ・たい：血合いの赤色がきれいで、白身に透明感があるもの。
 - ・まぐろ：色が濃く、筋の少ないもの。

6月の献立



令和6年 香里ヶ丘保育園

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 | 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 |
|-----|---------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----|------------------|---------------|----------------------|---------------------------|---------------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 10 | 酢豚 | 豚肉 | 片栗粉・油 砂糖 | 生姜・玉葱・ピーマン・人参 パイン缶 | 醤油・酢・ケチャップ | 3 | なすと豚肉の みそ炒め | 豚肉・みそ | 砂糖・片栗粉 ごま油 | なす・人参・玉葱・いんげん | 醤油 |
| 24 | たまごスープ | 卵 | 長芋・ごま ごま油・片栗粉 | 人参・えのき・白葱・わかめ | 醤油・がらスープ・塩 | 17 | 豆腐のすまし汁 | 豆腐 | | えのき・玉葱・人参・小松菜 | だし汁・醤油 |
| (月) | カルピスゼリー チーズ | スティックチーズ | 砂糖 | 寒天 | カルピス | (月) | カルピスゼリー チーズ | スティックチーズ | 砂糖 | 寒天 | カルピス |
| 11 | 鮭の ちゃんちゃん焼き | 鮭・みそ | 砂糖・バター | キャベツ・玉葱・しめじ・人参 | 塩・醤油・みりん | 4 | ホキのチーズ焼き | ホキ とろけるチーズ | | パセリ | 塩 |
| 25 | なめこのすまし汁 | 豆腐 | | なめこ・玉葱・小松菜・大根 | だし汁・醤油 | 18 | ブロッコリー入り 野菜炒め | ベーコン | 油 | 人参・玉葱・キャベツ・ブロッコリー コーン缶 | 醤油・塩 |
| (火) | 【25日:お誕生会】 フルーツクリームケーキ | 卵・牛乳 生クリーム | ミックス粉・砂糖 無塩バター | みかん缶 | チョコスプレー (ゆり・うめ:なし) | | じゃがいものお味噌汁 | みそ | じゃがいも | 玉葱・チンゲン菜・しめじ | だし汁 |
| | 【11日】 バナナマフィン | 卵 | 小麦粉・砂糖 バター | バナナ | ベーキングパウダー ポッカレモン | (火) | バナナマフィン | 卵 | 小麦粉・砂糖 バター | バナナ | ベーキングパウダー ポッカレモン |
| 12 | コーンラーメン | 豚肉 | 中華麺・ごま油 | 人参・白菜・にら・コーン缶 | 醤油・がらスープ・塩 | 5 | ミートスパゲティ | 牛ミンチ | スパゲティ・バター 砂糖 | 玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ | ケチャップ・塩 ウスターソース |
| 26 | 鶏ささみの中華和え | 鶏ささみ | 砂糖・ごま油 ごま | ほうれん草・きゅうり・人参 | 醤油・酢 | 19 | わかめのすまし汁 | 豆腐 | | 白菜・玉葱・しいたけ・わかめ | だし汁・醤油 |
| (水) | 揚げパン | | ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油 | | | (水) | 揚げパン | | ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油 | | |
| 13 | けんちん煮 | 鶏肉・焼き豆腐 | 里芋・こんにやく 砂糖・油 | 人参・ごぼう・大根 | だし汁・みりん・醤油 | 6 | 鶏のごまだれ | 鶏肉 | 片栗粉・砂糖 ごま | 生姜 | 醤油・みりん |
| 27 | なすのお味噌汁 | みそ | | なす・玉葱・えのき・チンゲン菜 | だし汁 | 20 | 粉ふき芋 | | じゃがいも | 人参・青のり | 塩 |
| (木) | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ 糸かつお | ごま・砂糖 ごま油 | 小松菜 | 酢・醤油 | | しめじのお味噌汁 | 豆腐・みそ | | しめじ・ほうれん草・玉葱・切干大根 | だし汁 |
| | 手作りヨーグルト お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | マンゴーソース | (木) | 手作りヨーグルト お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | マンゴーソース |
| 14 | クリームシチュー | 鶏肉・むきえび 生クリーム・牛乳 | じゃがいも・バター | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー | シチューの素 | 7 | ビーフカレー | 牛肉 | じゃがいも・油 | 玉葱・人参・グリーンピース | カレールウ |
| 28 | 大豆サラダ | 大豆水煮・ちくわ | マヨドレ | 人参・きゅうり・キャベツ | 塩 | 21 | マカロニサラダ | ツナ | マカロニ・マヨドレ | キャベツ・きゅうり・コーン缶 | 塩 |
| (金) | 果物 | | | りんご・パイン缶 | | (金) | 果物 | | | りんご・パイン缶 | |
| 1 | 鱈の照り焼き | 鱈 | 砂糖 | 生姜 | 醤油・みりん | 8 | ローストチキン | 鶏肉 | | 玉葱・生姜・にんにく | 醤油・みりん |
| 15 | 野菜ソテー | | 油 | いんげん・人参・コーン缶 | 塩・醤油 | 22 | 中華野菜 | | 砂糖・ごま油 | きゅうり・人参・もやし | 醤油・酢・がらスープ |
| 29 | 三つ葉のお味噌汁 | 豆腐・みそ | | 人参・しいたけ・玉葱・三つ葉 | だし汁 | | 舞茸のお味噌汁 | 豆腐・みそ | | 舞茸・切干大根・玉葱・チンゲン菜 | だし汁 |
| (土) | いりこ | ごま入り味付けいりこ | | | | | いりこ | ごま入り味付けいりこ | | | |
| | お菓子 | | | | | (土) | お菓子 | | | | |

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)スティックチーズ(乳製品)とろけるチーズ(乳製品)生クリーム(乳製品)クリームシチューの素(乳製品)ベーコン(卵白)カルピス(乳製品)チョコスプレー(乳製品)ロールパン(乳製品)カレールウ(小麦)マカロニ(小麦)ミックス粉(小麦)中華麺(小麦)

《6月平均栄養価》 ※()は目標量

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | 食物繊維(mg) | 塩分(g) |
|-------|-------------|------------|------------|-----------|----------|----------|----------|
| 乳児クラス | 466(480) | 18.0(20.0) | 14.5(14.0) | 206(225) | 2.0(2.3) | 3.1(3.0) | 1.6(1.7) |
| 幼児クラス | 546(585) | 21.7(24.0) | 16.6(17.0) | 245(270) | 2.3(2.5) | 3.8(3.8) | 2.0(2.0) |

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* ㊄マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 25日はお誕生日会の為、フルーツクリームケーキをいただきます。

* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。



6月の献立

初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。



令和6年 6月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-------|------------|--------------|------|-----|------------|-------------|------|
| 10 | おかゆ | 米 | | 3 | おかゆ | 米 | |
| 24 | さつまいものペースト | さつまいも | 昆布だし | 17 | 豆腐のペースト | 豆腐 | 昆布だし |
| (月) | 野菜スープ | 玉葱(ペースト) | 〃 | (月) | 野菜スープ | 小松菜(ペースト) | 〃 |
| 11 | おかゆ | 米 | | 4 | おかゆ | 米 | |
| 25 | 豆腐のペースト | 豆腐 | 昆布だし | 18 | じゃがいものペースト | じゃがいも | 昆布だし |
| (火) | 野菜スープ | 大根(ペースト) | 〃 | (火) | 野菜スープ | キャベツ(ペースト) | 〃 |
| 12 | おかゆ | 米 | | 5 | おかゆ | 米 | |
| 26 | 人参のペースト | 人参 | 昆布だし | 19 | 南瓜のペースト | 南瓜 | 昆布だし |
| (水) | 野菜スープ | ほうれん草(ペースト) | 〃 | (水) | 野菜スープ | 白菜(ペースト) | 〃 |
| 13 | おかゆ | 米 | | 6 | おかゆ | 米 | |
| 27 | 南瓜のペースト | 南瓜 | 昆布だし | 20 | 豆腐のペースト | 豆腐 | 昆布だし |
| (木) | 野菜スープ | チンゲン菜(ペースト) | 〃 | (木) | 野菜スープ | ほうれん草(ペースト) | 〃 |
| 14 | おかゆ | 米 | | 7 | おかゆ | 米 | |
| 28 | じゃがいものペースト | じゃがいも | 昆布だし | 21 | さつまいものペースト | さつまいも | 昆布だし |
| (金) | 野菜スープ | ブロッコリー(ペースト) | 〃 | (金) | 野菜スープ | 玉葱(ペースト) | 〃 |
| 1 | おかゆ | 米 | | 8 | おかゆ | 米 | |
| 15 | 豆腐のペースト | 豆腐 | 昆布だし | 22 | 豆腐のペースト | 豆腐 | 昆布だし |
| 29(土) | 野菜スープ | 人参(ペースト) | 〃 | (土) | 野菜スープ | チンゲン菜(ペースト) | 〃 |



6月の南犬立

中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

令和6年 6月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-----|---------|-------------------------|------------|-----|---------|-------------------------|------------|
| 10 | ささみの旨煮 | ささみ | だし(昆布・削り節) | 3 | 豆腐のトロ煮 | 豆腐 | だし(昆布・削り節) |
| 24 | 野菜のトロ煮 | じゃがいも・南瓜 | 〃 | 17 | 野菜の旨煮 | 南瓜・なす | 〃 |
| | 野菜スープ | 人参・玉葱 | 〃 | | 野菜スープ | 小松菜・玉葱 | 〃 |
| (月) | ふかし芋 | さつまいも | | (月) | ふかし芋 | さつまいも | |
| 11 | 豆腐のトロ煮 | 豆腐 | だし(昆布・削り節) | 4 | ホキの旨煮 | ホキ | だし(昆布・削り節) |
| 25 | 野菜の含め煮 | さつまいも・キャベツ | 〃 | 18 | 野菜のトロ煮 | じゃがいも・ブロッコリー | 〃 |
| | 野菜スープ | 小松菜・大根 | 〃 | | 野菜スープ | チンゲン菜・キャベツ | 〃 |
| (火) | りんごすりすり | りんご | | (火) | りんごすりすり | りんご | |
| 12 | 麩の含め煮 | 麩 | だし(昆布・削り節) | 5 | ささみの旨煮 | ささみ | だし(昆布・削り節) |
| 26 | 野菜の旨煮 | 白菜・人参 | 〃 | 19 | 野菜の含め煮 | 白菜・南瓜 | 〃 |
| | 野菜スープ | ほうれん草・南瓜 | 〃 | | 野菜スープ | 玉葱・人参 | 〃 |
| (水) | ふかし芋 | さつまいも | | (水) | ふかし芋 | さつまいも | |
| 13 | ささみの旨煮 | ささみ | だし(昆布・削り節) | 6 | 豆腐のトロ煮 | 豆腐 | だし(昆布・削り節) |
| 27 | 野菜の含め煮 | 里芋・さつまいも | 〃 | 20 | 野菜の旨煮 | さつまいも・人参 | 〃 |
| | 野菜スープ | なす・チンゲン菜 | 〃 | | 野菜スープ | じゃがいも・ほうれん草 | 〃 |
| (木) | りんごすりすり | りんご | | (木) | りんごすりすり | りんご | |
| 14 | 鮭の旨煮 | 鮭 | だし(昆布・削り節) | 7 | 鯛の旨煮 | 鯛 | だし(昆布・削り節) |
| 28 | 野菜のトロ煮 | じゃがいも・ブロッコリー | 〃 | 21 | 野菜の含め煮 | じゃがいも・玉葱 | 〃 |
| | 野菜スープ | キャベツ・白菜 | 〃 | | 野菜スープ | 南瓜・キャベツ | 〃 |
| (金) | ふかし芋 | さつまいも | | (金) | ふかし芋 | さつまいも | |
| 1 | 豆腐のトロ煮 | 豆腐 | だし(昆布・削り節) | 8 | 豆腐のトロ煮 | 豆腐 | だし(昆布・削り節) |
| 15 | 野菜の旨煮 | さつまいも・南瓜 | 〃 | 22 | 野菜の旨煮 | さつまいも・南瓜 | 〃 |
| 29 | 野菜スープ | 玉葱・人参 | 〃 | | 野菜スープ | チンゲン菜・人参 | 〃 |
| (土) | お菓子 | 赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん | のいずれか1つ | (土) | お菓子 | 赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん | のいずれか1つ |



6月の献立

後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

令和6年 6月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-----|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----|-------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 10 | 豚肉のケチャップ煮 | 豚肉・玉葱・ピーマン・人参 | 油・砂糖 醤油・ケチャップ | 3 | なすと豚肉のみそ炒め | 豚肉・なす・人参・玉葱・いんげん | 油・みそ・砂糖 醤油・片栗粉 |
| 24 | たまごスープ | 卵・長芋・人参・白葱・わかめ・すりごま | 片栗粉・醤油 だし汁・塩 | 17 | 豆腐のすまし汁 | 豆腐・玉葱・小松菜・人参 | だし汁・醤油 |
| (月) | カルピスゼリー チーズ | カルピス・寒天・スティックチーズ | 砂糖 | (月) | カルピスゼリー チーズ | カルピス・寒天・スティックチーズ | 砂糖 |
| 11 | 鮭のちゃんちゃん焼き | 鮭・キャベツ・玉葱・人参 | みそ・砂糖・バター 塩・醤油 | 4 | ホキのチーズ焼き | ホキ・とろけるチーズ | 塩 |
| 25 | 大根のすまし汁 | 豆腐・玉葱・小松菜・大根 | だし汁・醤油 | 18 | ブロッコリー入り 野菜炒め | 豚肉・人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・コーン缶 | 油・醤油・塩 |
| | 【25日:お誕生会】 フルーツケーキ | 卵・牛乳・ミックス粉・みかん缶 | 砂糖・無塩バター | | じゃがいものお味噌汁 | じゃがいも・玉葱・チンゲン菜 | だし汁・みそ |
| (火) | 【11日】 バナナマフィン | 卵・小麦粉・バナナ | ポッカレモン・バター ベーキングパウダー・砂糖 | (火) | バナナマフィン | 卵・小麦粉・バナナ | ポッカレモン・バター ベーキングパウダー・砂糖 |
| 12 | コーンラーメン | 豚肉・中華麺・人参・白菜・コーン缶 | だし汁・醤油・塩 | 5 | ミートスパゲティ | 牛ミンチ・スパゲティ・玉葱・人参 ピーマン・トマトピューレ | バター・砂糖 ケチャップ・塩 |
| 26 | 鶏ささみの中華和え | 鶏ささみ・ほうれん草・きゅうり・人参・すりごま | 砂糖・醤油 | 19 | わかめのすまし汁 | 豆腐・白菜・玉葱・わかめ | だし汁・醤油 |
| (水) | パン | ロールパン | | (水) | パン | ロールパン | |
| 13 | けんちん煮 | 鶏肉・焼き豆腐・里芋・人参・大根 | 油・だし汁 砂糖・醤油 | 6 | 鶏のごまだれ | 鶏肉・すりごま | だし汁・砂糖・醤油 |
| 27 | なすのお味噌汁 | なす・玉葱・チンゲン菜 | だし汁・みそ | 20 | 粉ふき芋 | じゃがいも・人参・青のり | 塩 |
| | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ・糸かつお・すりごま・小松菜 | 油・砂糖・醤油 | | ほうれん草のお味噌汁 | 豆腐・ほうれん草・玉葱 | だし汁・みそ |
| (木) | 手作りヨーグルト お菓子・りんごすりすり | ヨーグルト・りんご | | (木) | 手作りヨーグルト お菓子・りんごすりすり | ヨーグルト・りんご | |
| 14 | 鶏肉と野菜の煮物 | 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参 白菜・ブロッコリー | 油・だし汁・醤油・砂糖 | 7 | 肉じゃが | 牛肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース | 油・だし汁・醤油・砂糖 |
| 28 | 大豆サラダ | 大豆水煮・人参・きゅうり・キャベツ | 塩 | 21 | マカロニサラダ | ツナ・マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン缶 | 塩 |
| (金) | 果物 | りんご | | (金) | 果物 | りんご | |
| 1 | 鮭の照り焼き | 鮭 | 砂糖・醤油 | 8 | ローストチキン | 鶏肉・玉葱 | 醤油 |
| 15 | 野菜ソテー | いんげん・人参・コーン缶 | 油・醤油・塩 | 22 | 中華野菜 | きゅうり・人参・もやし | 砂糖・醤油 |
| 29 | 人参のお味噌汁 | 豆腐・人参・玉葱 | だし汁・みそ | | チンゲン菜のお味噌汁 | 豆腐・玉葱・チンゲン菜 | みそ・だし汁 |
| (土) | お菓子 | | | (土) | お菓子 | | |

アレルギー食品: スティックチーズ(乳製品)とろけるチーズ(乳製品)バター(乳製品)無塩バター(乳製品)
ヨーグルト(乳製品)ロールパン(乳製品)カルピス(乳製品)

* 25日はお誕生日会のため、おやつにフルーツケーキをいただきます。



6月の献立

完了期



令和6年 香里ヶ丘保育園

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 | 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 |
|-----|---------------------------|---------------------|----------------------|-----------------|---------------------|-----|------------------|---------------|----------------------|---------------------------|---------------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 10 | 酢豚 | 豚肉 | 片栗粉・油 砂糖 | 玉葱・ピーマン・人参・パイン缶 | 醤油・ケチャップ・酢 | 3 | なすと豚肉のみそ炒め | 豚肉・みそ | 砂糖・片栗粉 ごま油 | なす・人参・玉葱・いんげん | 醤油 |
| 24 | たまごスープ | 卵 | 長芋・ごま ごま油・片栗粉 | 人参・えのき・白葱・わかめ | 醤油・だし汁・塩 | 17 | 豆腐のすまし汁 | 豆腐 | | えのき・玉葱・人参・小松菜 | だし汁・醤油 |
| (月) | カルピスゼリー チーズ | スティックチーズ | 砂糖 | 寒天 | カルピス | (月) | カルピスゼリー チーズ | スティックチーズ | 砂糖 | 寒天 | カルピス |
| 11 | 鮭の ちゃんちゃん焼き | 鮭・みそ | 砂糖・バター | キャベツ・玉葱・しめじ・人参 | 塩・醤油・みりん | 4 | ホキのチーズ焼き | ホキ とろけるチーズ | | パセリ | 塩 |
| 25 | なめこのすまし汁 | 豆腐 | | なめこ・玉葱・小松菜・大根 | だし汁・醤油 | 18 | ブロッコリー入り 野菜炒め | 豚肉 | 油 | 人参・玉葱・キャベツ・ブロッコリー コーン缶 | 醤油・塩 |
| | 【25日:お誕生会】 フルーツクリームケーキ | 卵・牛乳 生クリーム | ミックス粉・砂糖 無塩バター | みかん缶 | | | じゃがいものお味噌汁 | みそ | じゃがいも | 玉葱・チンゲン菜・しめじ | だし汁 |
| (火) | 【11日】 バナナマフィン | 卵 | 小麦粉・砂糖 バター | バナナ | ベーキングパウダー ポッカレモン | (火) | バナナマフィン | 卵 | 小麦粉・砂糖 バター | バナナ | ベーキングパウダー ポッカレモン |
| 12 | コーンラーメン | 豚肉 | 中華麺・ごま油 | 人参・白菜・にら・コーン缶 | だし汁・醤油・塩 | 5 | ミートスパゲティ | 牛ミンチ | スパゲティ・バター 砂糖 | 玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ | ケチャップ・塩 |
| 26 | 鶏ささみの 中華和え | 鶏ささみ | 砂糖・ごま油 ごま | ほうれん草・きゅうり・人参 | 醤油・酢 | 19 | わかめのすまし汁 | 豆腐 | | 白菜・玉葱・しいたけ・わかめ | だし汁・醤油 |
| (水) | 揚げパン | | ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油 | | | (水) | 揚げパン | | ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油 | | |
| 13 | けんちん煮 | 鶏肉・焼き豆腐 | 里芋・砂糖・油 | 人参・ごぼう・大根 | だし汁・みりん・醤油 | 6 | 鶏のごまだれ | 鶏肉 | 片栗粉・砂糖 ごま | | 醤油・みりん |
| 27 | なすのお味噌汁 | みそ | | なす・玉葱・えのき・チンゲン菜 | だし汁 | 20 | 粉ふき芋 | | じゃがいも | 人参・青のり | 塩 |
| | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ 糸かつお | ごま・砂糖 ごま油 | 小松菜 | 酢・醤油 | | しめじのお味噌汁 | 豆腐・みそ | | しめじ・ほうれん草・玉葱・切干大根 | だし汁 |
| (木) | 手作りヨーグルト お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | | (木) | 手作りヨーグルト お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | |
| 14 | クリームシチュー | 鶏肉・むきえび 生クリーム・牛乳 | じゃがいも・バター | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー | シチューの王子様 | 7 | ビーフカレー | 牛肉 | じゃがいも・油 | 玉葱・人参・グリーンピース | カレーの王子様 |
| 28 | 大豆サラダ | 大豆水煮 | マヨドレ | 人参・きゅうり・キャベツ | 塩 | 21 | マカロニサラダ | ツナ | マカロニ・マヨドレ | キャベツ・きゅうり・コーン缶 | 塩 |
| (金) | 果物 | | | りんご・パイン缶 | | (金) | 果物 | | | りんご・パイン缶 | |
| 1 | 鱈の照り焼き | 鱈 | 砂糖 | | 醤油・みりん | 8 | ローストチキン | 鶏肉 | | 玉葱 | 醤油・みりん |
| 15 | 野菜ソテー | | 油 | いんげん・人参・コーン缶 | 塩・醤油 | 22 | 中華野菜 | | 砂糖・ごま油 | きゅうり・人参・もやし | 醤油・酢 |
| 29 | 三つ葉のお味噌汁 | 豆腐・みそ | | 人参・しいたけ・玉葱・三つ葉 | だし汁 | (土) | 舞茸のお味噌汁 | 豆腐・みそ | | 舞茸・切干大根・玉葱・チンゲン菜 | だし汁 |
| (土) | お菓子 | | | | | (土) | お菓子 | | | | |

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)スティックチーズ(乳製品)とろけるチーズ(乳製品)生クリーム(乳製品)カルピス(乳製品)ロールパン(乳製品)中華麺(小麦)マカロニ(小麦)ミックス粉(小麦)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 25日はお誕生日会の為、おやつにフルーツクリームケーキをいただきます。

* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。