

日	曜	主 食	全 園 児		お や つ	
			献 立 名		午前のおやつ	午後のおやつ
1	水	雑穀ご飯	がんもどきの含め煮,干し大根の炒め煮,豆腐と卵の清まし汁,オレンジ		スキムミルク,バナナ	牛乳,クッキー
2	木	ロールパン 	かぼちゃと青梗菜入りクリームシチュー,野菜サラダ,ゆで卵,バナナ		お茶,クラッカー	お茶,おにぎり★
7	火	麦ご飯	ミートボールのケチャップ煮,スパゲティサラダ,ブロッコリー,野菜スープ,りんご		スキムミルク,クッキー	牛乳,米粉と豆腐のブラウニー(輪のぼり形)★
8	水	雑穀ご飯	白身魚のパン粉焼き,きゃべつと竹輪のごま和え,トマト,わかめの清まし汁,オレンジ		牛乳,バナナ	牛乳,ふかし芋★
9	木	麦ご飯	大豆の五目煮,トマト,鶏肉と大根のスープ,パイナップル		牛乳,りんご	スキムミルク,プリン★
10	金	雑穀ご飯 	マーボー豆腐,ブロッコリー,かぼちゃの味噌汁,オレンジ		お茶,クラッカー	スキムミルク,手作りフライドポテト★
11	土	ロールパン 	大豆入りポトフ,ゆで卵,ブロッコリー,トマト,バナナ		牛乳,オレンジ	牛乳,ソファール元気ヨーグルト
13	月	雑穀ご飯	スペイン風オムレツ,ブロッコリー,えのきの清まし汁,りんご		牛乳,バナナ	牛乳,青りんごゼリー
14	火	麦ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き,大豆とひじきの煮物,トマト,すり身の味噌汁,バナナ		お茶,りんご	スキムミルク,オレンジケーキ★
15	水	ロールパン 	具たくさん豆乳スープ,ブロッコリーのごま和え,トマト,パイナップル		お茶,オレンジ	お茶,ゆかりおにぎり★
16	木	雑穀ご飯	シューマイのから揚げ,ツナと大豆のサラダ,わかめの清まし汁,オレンジ		牛乳,クラッカー	牛乳,ラスク(手作り)★
17	金	ご飯 	キーマカレー,海草サラダ,トマト,パイナップル		スキムミルク,バナナ	ジョア,せんべい
18	土		☆☆☆親子レクレーションの為給食はありません☆☆☆			
20	月	雑穀ご飯	魚の胡麻焼き,きゅうりとササミとわかめの和え物,豆腐と野菜のスープ,オレンジ		牛乳,せんべい	牛乳,パイナップルケーキ★
21	火	麦ご飯	高野豆腐の卵とじ,ブロッコリー,大根とわかめの味噌汁,パイナップル		牛乳,バナナ	牛乳,せんべい
22	水	雑穀ご飯	鶏肉のから揚げ,トマト,ブロッコリー,小松菜と卵のコンソメスープ,バナナ		お茶,クラッカー	スキムミルク,りんご
23	木	麦ご飯	肉じゃが,スナックエンドウ,トマト,白菜の清まし汁,パイナップル		牛乳,ロールパン(ジャム)	お茶,ヨーグルト★
24	金	雑穀ご飯	魚の塩焼き,ほうれんそう・にんじん・しめじのごま和え,豆腐の味噌汁,オレンジ		牛乳,バナナ	牛乳,二色サンド★
25	土	ご飯 	大豆入りポークカレー,ミックスサラダ,トマト,バナナ		牛乳,りんご	牛乳,棒チーズ,小魚スナック
27	月	麦ご飯	白身魚のムニエル,ブロッコリー,豆腐とほうれん草の清まし汁,オレンジ		お茶,バナナ	牛乳,芋よせ★
28	火	雑穀ご飯 	エビフライ,ポテトサラダ,トマト,麩とわかめの清まし汁,オレンジゼリー		お茶,クッキー	牛乳,ドーナツ★
29	水	麦ご飯	豆腐ハンバーグ,ブロッコリー,かきたま汁,パイナップル		スキムミルク,バナナ	ジョア,せんべい
30	木	雑穀ご飯	魚のかば焼き,コールスローサラダ,大豆入り大根ときゃべつのスープ,オレンジ		スキムミルク,せんべい	スキムミルク,ホットドック★
31	金	ご飯 	ハヤシライス,きゅうりとわかめの酢の物,トマト,りんご		牛乳,バナナ	牛乳,ホットケーキ★

給食だより



誕生日会メニュー



スプーンを持ってくる日

★手作りおやつ

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。身体を沢山動かし、給食も好き嫌いせずに残さず食べて毎日元気に過ごしたいですね。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定にしています。

旬...という言葉はよく耳にしますね。

「しゅん」とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばん美味しい時期でもあります。また、栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。産地によって、少しずつ旬は異なります。



旬はおいしい! 「えんどう豆」

☆キヌサヤえんどう...未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物などに使用。

☆グリーンピース...えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。

☆スナックえんどう...グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、成長してもサヤが柔らかく、甘み強いのが特徴です。[スナックえんどう]ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナックえんどう」。

※「スナック(snap)」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味を持っています。