

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 クッキー	油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	牛乳 果物
2	日						
3	月	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、牛乳、しらす干し	りんご、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン	お茶 ビスケット
4	火	ごはん 魚の竜田揚げ コロコロサラダ かきたま汁	牛乳 (手作り) クラッカー	油、片栗粉、砂糖、米、押麦	さば、牛乳、卵、チーズ	トマト、きゅうり、レモン、こまつな、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	お茶 ポーロ
5	水	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳 ビスケット	マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ハム、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 ウエハース
6	木	ごはん 切干大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	お茶 (手作り) アスパラとコーンのごはん	米、砂糖、油、ごま、押麦	豚肉、かにかまぼこ、油揚げ、さつま揚げ、だいず、バター、しらす干し	きゅうり、にんじん、コーン、グリーンアスパラ、切り干しだいこん、わかめ、こんぶ	牛乳 クッキー
7	金	ロールパン スパゲティナポリタン スナップえんどうのサラダ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、マヨネーズ、油、ロールパン	牛乳、ベーコン、ハム、粉チーズ	たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、トマト、ピーマン、コーン	お茶 せんべい
8	土	ごはん 親子煮 小松菜のおかか和え	牛乳 クッキー	じゃがいも、砂糖、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ	お茶 クラッカー
9	日						
10	月	おにぎり きつねうどん ごまあえ 果物	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、ごま、米	牛乳、牛乳、油揚げ、卵、かまぼこ、ちくわ、きな粉	りんご、もやし、たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ねぎ	お茶 ポーロ
11	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ほうれん草とじゃこのお浸し 麩のすまし汁	牛乳 かりんとう	油、パン粉、焼豆、米、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ツナ、卵、しらす干し	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	牛乳 ビスケット
12	水	ごはん 五目豆 リャンバンサンス	牛乳 (手作り) ふかしもち	さつまいも、板こんにゃく、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、油、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、卵、だいず、ハム、ちくわ	トマト、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、こんぶ	お茶 ウエハース
13	木	ごはん 煮魚 キャベツと卵の炒めもの みそ汁	牛乳 カステラ	じゃがいも、砂糖、油、米、押麦	白身魚、卵、牛乳、ウインナー、麦みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	お茶 せんべい
14	金	ごはん 魚のレモン風味 スプリングサラダ	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、米、押麦	白身魚、ヨーグルト(無糖)、卵、ハム	キャベツ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、レモン	牛乳 クラッカー
15	土	ごはん しょうが焼き さつまいもの甘煮	牛乳 せんべい	さつまいも、油、砂糖、米、押麦	豚肉、牛乳、無塩バター	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン、しょうが	お茶 クッキー
16	日						

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	ごはん さばのおろし煮 ひじきの白和え みそ汁	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	ホットケーキ粉、 さつまいも、板こ んにゃく、砂糖、 油、すりごま、 米、押麦	さば、木綿豆 腐、卵、牛乳、 麦みそ、ちくわ、 白みそ、油揚げ	だいこん、バナナ、ほ うれんそう、にんじ ん、たまねぎ、しめ じ、ねぎ、ひじき、 しょうが	お茶 ウエハース
18 火	ごはん 豆腐のまさご揚げ キャベツのごま酢合え すまし汁	牛乳 クラッカー	油、山芋、干しそ うめん、片栗粉、 砂糖、ごま、米、 押麦	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、卵、か まぼこ、しらす干 し	キャベツ、もやし、 きゅうり、えのきた け、にんじん、ねぎ	牛乳 果物
19 水	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 華風サラダ 華風スープ	牛乳 クッキー	板こんにゃく、砂 糖、はるさめ、ご ま、ごま油、米、 押麦	鶏レバー、卵、豚 肉、牛乳、ハム	キャベツ、チンゲンサ イ、きゅうり、たま ねぎ、トマト、にん じん、ねぎ、しょう が	お茶 ポーロ
20 木	ごはん チキンカレー ツナサラダ	お茶 (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	じゃがいも、カ レールウ、砂糖、 油、米、押麦	鶏もも肉、ツナ	オレンジ果汁、みか ん缶、たまねぎ、キ ャベツ、にんじん、 きゅうり、トマト、 レモン、か んてん	牛乳 ビスケット
21 金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ かみかみ和え	牛乳 味付けパン	玄米フレーク、 油、小麦粉、ご ま、米、押麦	白身魚、牛乳、 卵、ハム、する め、しらす干し	キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん	お茶 クラッカー
22 土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢和え	牛乳 ビスケット	しらたき、砂糖、 ごま、米、押麦	卵、鶏ひき肉、牛 乳、凍り豆腐、さ つま揚げ、かにか まぼこ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、 きゅうり	お茶 せんべい
23 日						
24 月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め ジャーマンポテト スライストマト	お茶 (手作り) 炊き込みごはん	米、じゃがいも、 油、砂糖、押麦	牛肉、鶏むね肉、 ベーコン、油揚げ	たまねぎ、トマト、 キャベツ、もやし、 にんじん、ピーマン、 しいたけ、しょうが、 パセリ	牛乳 果物
25 火	ごはん 魚のトマトソース 大根とじゃこのサラダ 果物	牛乳 せんべい	油、片栗粉、砂 糖、ごま油、米、 押麦	白身魚、牛乳、し らす干し	りんご、だいこん、た まねぎ、しめじ、き ゅうり、ピーマン、 にん じん、トマトビュ ーレ	お茶 ポーロ
26 水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ゆで野菜	牛乳 (手作り) チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉、 砂糖、油、マヨ ネーズ、米、押麦	卵、豚肉、牛乳、 牛乳、油揚げ、さ つま揚げ、だい ず、粉チーズ	スナップえんどう、 にんじん、しめじ、 ひじ き、ねぎ	お茶 ビスケット
27 木	ごはん 鶏の甘辛揚げ きゃべつとリンゴのサラダ すまし汁	牛乳 プリン	油、片栗粉、砂 糖、ごま、米、押 麦	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、牛乳、かま ぼこ	キャベツ、りんご、 きゅうり、にんじん、 ねぎ、わかめ	お茶 ウエハース
28 金	おにぎり 焼きそば 小松菜とツナのあえ物	牛乳 クッキー	ゆで中華めん、 油、米	牛乳、豚肉、ツナ	ごまつな、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 にんじん、えのきた け、あおのり	お茶 せんべい
29 土	昭和の日					
30 日						

入園・進級おめでとうございます♪

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。給食は子どもたちに必要なエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、友達や保育士・調理員たちと関わり「食べること」を楽しみ合うことで、社会性も育まれます。子どもたちが豊かな食の体験をたくさん積み重ねていけるよう、おいしく楽しい給食を提供していきたいと思っております♪

◆◆◆保育所・こども園の給食について◆◆◆

\*3歳未満児は、午前のおやつ+昼食（主食付）+午後のおやつです。

\*3歳以上児は、昼食（主食は家庭から持参\*）+午後のおやつです。

※持参する主食（白ごはん）の目安は「110g」ですが、個人差がありますので、ご家庭で調節してください。

