



予定献立表

アレルギー表示

①たまご ②魚・ちくわ・カマボコ ③乳

(①+②)=紫 (②+③)=オレンジ (①+③)=ピンク

日	曜	主食	全 児 昼 食	未満児加食	3時のおやつ
1	月	米	鯖のみそ焼き / マカロニサラダ / みそ汁 / ミニトマト / チーズ	せんべい	芋けんぴ
2	火	米	カレーライス / チキンポッキー / きゅうりの甘酢漬け / りんご	バナナ	たこやき
3	水		文化の日		
4	木	玄米	筑前煮 / かぼちゃサラダ / ビーフン汁 / ミニトマト / オレンジ	ウエハース	クッキー
5	金	めん	ちゃんぽん / じゃが芋とベーコンのオープン焼き / りんご	バナナ	ラスク
6	土	米	みそ焼肉 / 酢の物 / みそ汁	クッキー	お菓子
7	日				
8	月	パン	ベビーパン / 白身フライ(タルタルソース) / ほうれん草サラダ / たまごスープ	せんべい	みたらし団子
9	火	米	ウインナーのマヨネーズ焼き / きんぴら / 豚汁 / オレンジ	バナナ	ホットケーキ
10	水	米	ブルコギ丼 / ナムル / すまし汁 / バナナ / ミニトマト	ビスケット	フルーツヨーグルト
11	木	米	チキンナゲット / 人参サラダ / ポトフ / りんご	ウエハース	もちもちチーズパン
12	金	米	豚肉と大根の旨煮 / 酢の物 / みそ汁 / ミニトマト	バナナ	フライドポテト
13	土	米	すき焼き風煮 / 酢の物 / みそ汁	クッキー	お菓子
14	日				
15	月	米	魚のムニエル / ニラの卵とじ / けんちん汁 / チーズ	せんべい	焼きドーナッツ
16	火	米	鶏の照焼き / 大根サラダ / みそ汁 / りんご	バナナ	パンせんべい
17	水	米	ドライカレー / コールスロー / 野菜スープ / ミニトマト	ビスケット	プリン
18	木	米	中華丼 / 春巻き / バナナ	ウエハース	きなこ団子
19	金	めん	瓦そば / ポテトサラダ / わかめスープ / ミニトマト / オレンジ	バナナ	おにぎり
20	土	米	肉じゃが / 酢の物 / みそ汁	クッキー	お菓子
21	日				
22	月	パン	カンパーニュ / からあげ / スパサラ / コーンポターージュ / ミニトマト / バナナ	せんべい	ぜんざい
23	火		勤労感謝の日		
24	水	米	お誕生会 / ソースカツ丼 / れんこんサラダ / みそ汁 / ミニトマト / りんご	ビスケット	クレープ
25	木	米	高野豆腐オランダ煮 / きゅうりの中華和え / もずくスープ / オレンジ	ウエハース	焼き芋
26	金	米	焼魚 / 五目ビーフン / みそ汁 / バナナ	バナナ	ヨーグルトゼリー
27	土	米	豚肉と納豆の旨煮 / 酢の物 / みそ汁	クッキー	お菓子
28	日				
29	月	麦	牛肉とごぼうの炒め煮 / 中華風春雨 / かきたま汁 / オレンジ	せんべい	アップルパイ
30	火	米	かき揚げ丼 / ブロッコリーおかか和え / みそ汁 / ミニトマト / りんご	バナナ	麩のラスク

食事バランスガイド



肥満や生活習慣病の先進国で、国をあげてその予防に取り組んでいるアメリカでは、その解決策として「高タンパク、高脂肪の肉食中心、糖分のとり過ぎの食事はやめ、穀物と野菜、大豆、海藻をたっぷり、肉や卵、乳製品、糖分は少なめとする、「日本型の食事(和食)」を勧めています。

すっかり欧米型の食事が定着した日本では、子どもたちに伝統の日本食を日常に取り入れていくことが、健康の面でも、また文化の伝承としても大切なことです。

おやつ		
	未満児 (1才 2才)	以上児 (3・4・5才児)
10時	牛乳 献立表に明記	
15時	献立表に明記	
	牛乳	スキムミルク