



予定献立

アレルギー表示
 たまご(○) 乳(△) 魚(□) たまご+乳(▲)
 たまご+魚(▽) 魚+乳(◇) ◆新メニュー ◆は【◆】付いています

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	果物	未満児 10時おやつ	全園児 15時おやつ
1	火	米	筑前煮	ひじきサラダ	ミニトマト	ビーフン汁	オレンジ	バナナ	さつまいものからめ和え
2	水	ベビーパン ○	白身フライ □	スパサラ ○	ブロッコリー	コーンスープ ○		クッキー	クッキー
3	木	文化の日							
4	金	焼きそば		マッシュポテト△	コーン	わかめスープ	りんご	チーズ△	白玉ぜんざい
5	土	米	豚肉と納豆の旨煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
6	日								
7	月	米	チキン南蛮 ○	ブロッコリーサラダ	ミニトマト	たまごスープ ○	オレンジ	ウエハース	ごま団子
8	火	玄米	鮭のマヨネーズ焼 □	きんぴら		豚汁		バナナ	アップルパイ△
9	水	米	コロッケ	酢の物		みそ汁	りんご	クッキー	ヨーグルトゼリー△
10	木	とりツナ丼		きゅうりの甘酢漬け	ミニトマト	みそ汁	バナナ	せんべい	パンせんべい△
11	金	ハヤシライス	チキンポッキー	チーズ △				チーズ△	芋けんぴ
12	土	米	みそ焼肉	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
13	日								
14	月	米	焼魚 □	切り昆布と厚揚げの煮物		みそ汁		ウエハース	プリン△
15	火	米	ささみの南蛮漬け	ポテトサラダ		みそ汁	オレンジ	バナナ	きなこ団子
16	水	プルコギ丼		酢の物	ミニトマト	野菜スープ	バナナ	クッキー	フライドポテト
17	木	食パン	ささみフライ	大根サラダ	ブロッコリー	ポトフ		せんべい	麩のラスク△
18	金	カレーライス	ウインナー	フルーツヨーグルト△				チーズ△	おかし
19	土	生活発表会 (パン・お菓子・ジュース)							
20	日								
21	月	麦	焼魚 □	切り干し大根の卵とじ ▽		かき玉汁 ▽	オレンジ	ウエハース	スイートポテト
22	火	ドライカレー		ナムル		わかめスープ	りんご	バナナ	メロンパン△
23	水	勤労感謝の日							
24	木	ソースかつ丼		れんこんサラダ	ミニトマト	みそ汁		せんべい	カットケーキ△
25	金	にゅう麺 □		じゃが芋チーズ焼き△			バナナ	チーズ△	おにぎり
26	土	米	麻婆豆腐	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
27	日								
28	月	親子丼 ○		ブロッコリーの胡麻和え ◆ □			りんご	ウエハース	ラスク
29	火	米	からあげ	人参サラダ	ブロッコリー	もずくスープ		バナナ	煮豆・チーズ △
30	水	米	鮭の塩焼き □	五目ビーフン		みそ汁	バナナ	クッキー	みたらし団子

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		
	10時	15時
未満児 (0・1・2歳児)	献立表に記載(牛乳)	献立表に記載(牛乳)
以上児 (3・4・5歳児)	10時	15時
	献立表に記載(スキムミルク)	