

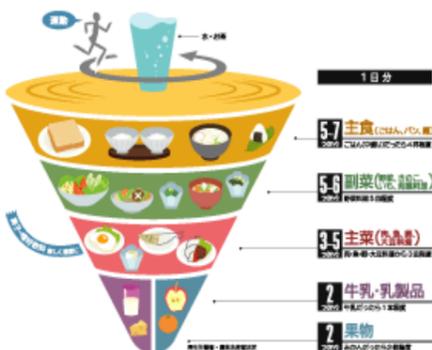


予定献立表

アレルギー表示
 たまご(○)乳(△)たまご+乳(○△)
 ✨新メニュー✨は【✨】付いてます

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	金	米	高野豆腐の オランダ煮	きゅうりの中華和え		すまし汁		チーズ△	プリン△
2	土	米	すき焼き風煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
3	日	文化の日							
4	月								
5	火	玄米	ツナじゃが	中華風春雨		みそ汁	りんご	ウエハース	ごま団子
6	水	食パン	鶏の照り焼き	ほうれん草サラダ		クリーム シチュー△		バナナ	スイートポテト △
7	木	米	魚のムニエル△	きんぴら		押し麦スープ	オレンジ	クッキー	ラスク△
8	金	瓦そば ○		ポテトサラダ	ミニトマト	わかめスープ	バナナ	チーズ△	おにぎり
9	土	米	豚肉と春雨の炒め煮	納豆		みそ汁		ビスケット	おかし
10	日	勤労感謝の日							
11	月								
12	火	米	チキン南蛮 ○	れんこんサラダ	ブロッコリー	みそ汁	オレンジ	ウエハース	パンせんべい△
13	水	米	鮭のマヨネーズ焼	かぼちゃ煮		けんちん汁		バナナ	きなこ団子
14	木	米	鶏の照り焼き	ほうれん草サラダ		みそ汁		バナナ	クッキー
15	金	米	魚のムニエル△	きんぴら		押し麦スープ	オレンジ	クッキー	ラスク△
16	土	米	豚肉と大根の旨煮	酢の物		みそ汁		せんべい	フルーツ ヨーグルト△
17	日	勤労感謝の日							
18	月								
19	火	米	筑前煮	スパサラ ○	ミニトマト	たまごスープ ○	りんご	チーズ△	たこ焼き
20	水	米	豚肉と納豆の旨煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
21	木	米	牛肉とごぼうの 炒め煮 ○	マカロニサラダ ○		かき玉汁 ○		ウエハース	麩のラスク△
22	金	麦	焼魚	五目ビーフン		豚汁		バナナ	おいもパイ△
23	土	カツカレー △		ブロッコリーサラダ	ミニトマト		オレンジ	クッキー	🍷ロールケーキ 🍷
24	日	肉うどん		じゃが芋チーズ焼き △			りんご	せんべい	みたらし団子
25	月	親子丼○	春巻き				バナナ	チーズ△	ジャムサンド
26	火	米	からあげ	春雨サラダ		チリコンカン		バナナ	クッキー△
27	水	ドライカレー △		もやしとハムの 酢の物		わかめスープ	バナナ	クッキー	芋けんぴ
28	木	にゅう麺	しゅうまい	煮豆				せんべい	もちもちチーズ パン△
29	金	ベビーパン ○	白身フライ (オーロラソース)	人参サラダ		コーンスープ ○	オレンジ	チーズ△	ババロア △
30	土	米	みそ焼肉	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし

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 (0・1・2歳児)	10時	15時
	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)	