

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
17月	菜めし	鶏肉の生姜焼き じゃが芋のソテー みそ汁	かぶの葉 ちりめんじゃこ ごま 鶏肉 生姜 じゃが芋 ピーマン 人参 かぶ きゃべつ 玉葱 人参 わかめ	きな粉スッキー 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 甘夏
18火	ごはん	焼魚 煮もの 納豆和え みそ汁	ホッケ 大根 人参 昆布 ひきわり納豆 きゃべつ 小松菜 人参 チンゲン菜 ごぼう 玉葱 人参 えのき	焼き芋 するめ くだもの 牛乳	さつま芋 甘夏
19水	ごはん	松風焼き きゃべつ さつま芋サラダ わかめスープ	鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ きゃべつ さつま芋 きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま わかめ 大根 長葱 人参	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 水菜 人参 甘夏
20木	ごはん	キャプテン炒め 酢のもの みそ汁	豚す肉 春雨 玉葱 人参 にら きゃべつ 小松菜 人参 豆腐 チンゲン菜 玉葱 人参	みそポテト 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 小麦粉 みそ 甘夏
21金	ごはん	魚の野菜あんかけ 切り干し大根 おかか和え みそ汁	ホキ かたくり粉 玉葱 人参 ピーマン 切り干し大根 ごぼう 人参 いんげん ブロッコリー けずり節 小松菜 玉葱 人参 油あげ	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	甘夏
22土	父母の会総会	そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
24月	ごはん	ササミフライ きゃべつ 煮もの みそ汁	ササミ パン粉 小麦粉 きゃべつ ごぼう 人参 いんげん 小女子 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 甘夏
25火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 玉葱 人参 りんご トマトケチャップ じゃが芋 青のり きゃべつ きゅうり 人参 アスパラガス チンゲン菜 玉葱 人参 えのき	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 きな粉 ごぼう みそ 甘夏
26水	五目 ごはん	焼魚 磯香和え みそ汁	ごぼう 人参 かんぴょう 油あげ しめじ 生鮭 きゃべつ 小松菜 人参 焼のり 大根 玉葱 人参 天根の葉	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆腐 木綿豆腐 いちご
27木	ごはん	きゃべつと豚肉の みそ炒め ポテトサラダ 春雨スープ	豚小間肉 生姜 きゃべつ 玉葱 ピーマン 人参 みそ じゃが芋 きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま 春雨 チンゲン菜 玉葱 人参 しめじ	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 甘夏
28金	たけのこ ごはん	焼魚 ごま和え みそ汁	たけのこ 油あげ サワラ きゃべつ 小松菜 人参 ごま かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 わかめ	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 甘夏

※献立は変更になる場合があります。

「きょうのごはんは、なに?」「おやつは、なに?」と、給食室に子どもたちの元気な声が響きわたります。たくさん遊んで、お腹をすかせて給食を楽しみにしています。



出汁について...煮干し、花かつお、昆布を使っています。
給食室では、朝いちばんにみそ汁やスープの出汁を作ります。直径30cmくらいの火鍋に約12リットルの水と煮干し200gを入れて、50分間煮出します。これで煮干し出汁のできあがりです。
うどんのスープは、煮干しと花かつおの混合出汁、そうめんスープは昆布出汁を使っています。



自然もごさそう!
子どもたちは戸外で、桜や
園庭に泳ぐこいのぼり、木々
や流れる雲などを見ながら、おい
しい空気も栄養にして食べています。

おやつ
レシピ
ごまかりんとう
<材料>
① 小麦粉 200g
ごま 10g
ごま油 5cc
三温糖 20g
青のり 少々
揚げ油

<作り方>
1. ボウルに①を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1に少量の水を入れ、よくこねて、固いかたまりの生地仕上げる。(手に水をつけながら生地を作ると作りやすい)
3. 2の生地をうすく切って、細長い小判型のよな形にして、こんがり揚げる。