



めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	月	カレーライス ツナサラダ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー、スキムミルク	精白米、じゃが芋、砂糖、油、菓子	人参、グリーンピース、キャベツ 生姜、玉葱、ホールコーン缶、にんにく みかん缶、オレンジ、パイン缶、黄桃缶 バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツポンチ	
2	火	肉みそあんかけ丼 わかめのすまし汁 果物	豆腐、かつお節、豚挽肉、牛乳 スキムミルク、昆布、塩わかめ、赤味噌	精白米、でん粉、砂糖、菓子、油	オレンジ、人参、葱、ピーマン、赤ピーマン 生姜、玉葱、にんにく、黄ピーマン、しめじ茸 ブルー、バナナ	牛乳 果物 ミルク ブルーン 菓子	
3	水	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ ジュリアンスープ	牛乳、粉かつお、鮭、ベーコン、卵 スキムミルク、青のり粉	小麦粉、精白米、上新粉、砂糖 油、ごま、マヨネーズ	りんご、トマト、人参、葱、ピーマン スナッフエンドウ、赤ピーマン、キャベツ 玉葱、えのき茸	牛乳 果物 ミルク ねぎやき	
4	木	御飯 豆腐の炒め煮 ハンサンスー 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、スキムミルク、チーズ	精白米、さつまいも、じゃが芋、でん粉 春雨、砂糖、油、ごま油、ごま	人参、葱、キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱 れんこん、木耳、干椎茸、オレンジ	牛乳 チーズ ミルク やさいチップス	
5	金	ご飯 揚げ鶏の葱ソース 付け合せ ごぼうスープ	牛乳、豆腐、若鶏肉、スキムミルク 粉チーズ	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油 食パン、マーガリン、菓子	チンゲン菜、人参、葱、キャベツ ごぼう、玉葱、コーン缶、えのき茸	牛乳 菓子 ミルク チーズトースト	
6	土	五目うどん もやしのおかか和え 果物	牛乳、油揚げ、かつお節、糸かつお 若鶏肉、昆布	菓子、うどん、砂糖、ごま油	小松菜、人参、葱、ほうれん草、ごぼう もやし、えのき茸、木耳、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 揚げぎょうざ	
8	月	御飯 洋風かきたま汁 ちくわのカレー揚げ ごまサラダ	牛乳、ちくわ、若鶏肉、ハム、卵、スキムミルク	小麦粉、ロールパン、精白米、じゃが芋 でん粉、砂糖、油、ごま、マヨネーズ	オレンジ、人参、葱、キャベツ、きゅうり 大根、玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸	牛乳 果物 ミルク ハムサンド	
9	火	春の炊き込みご飯 レモン酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳、きな粉、油揚げ、煮干し、しらす干し 若鶏肉、スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、サラダ油、菓子	さやえんどう、小松菜、人参、葱、キャベツ だけのご水煮、玉葱、ふき、干椎茸 しめじ茸、レモン汁	牛乳 菓子 ミルク きな粉蒸しパン	
10	水	パン ポークビーンズ ハムともやしのサラダ チーズ	牛乳、あん、茹大豆、豚肉、ハム、チーズ	パン、もち米、じゃが芋、砂糖、油	バナナ、トマトピューレ、人参、キャベツ きゅうり、玉葱、もやし、しめじ茸	牛乳 果物 お茶 桜もち	
11	木	御飯 魚の照り焼き 干草和え えのきだけのみそ汁	豆腐、油揚げ、豆乳、煮干し、さわら、中味噌	精白米、米粉、砂糖、サラダ油、ジャム	りんご、人参、葱、ほうれん草、玉葱 もやし、えのき茸	牛乳 果物 お茶 米粉ジャムケーキ	
12	金	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	牛乳、絹豆腐、若鶏肉、ベーコン スキムミルク、チーズ	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、ごま	人参、パセリ、キャベツ、生姜、玉葱 ホールコーン缶、にんにく、しめじ茸	牛乳 チーズ ミルク 豆腐ごまドーナツ	
13	土	ミートスパゲッティ スティック野菜 果物	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、粉チーズ	菓子、スパゲティ、砂糖、油、マヨネーズ	Gアスパラ、トマトホール缶、人参 グリーンピース、きゅうり、玉葱、にんにく しめじ茸、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ミニ肉まん	
15	月	御飯 春野菜汁 焼きししゃも 酢の物	牛乳、豆腐、煮干し、ししゃも、ちくわ 豚肉、卵、スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、マーガリン	りんご、小松菜、人参、葱、キャベツ 玉葱、もやし、バナナ、レモン汁	牛乳 果物 ミルク バナナホットケーキ	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	火	御飯 三絲湯 中華和え ボイルウインナー	牛乳、牛肉、スキムミルク	焼麩、精白米、春雨、砂糖、グラニュー糖 ごま油、バター、菓子	人参、葱、キャベツ、たけのこ水煮 玉葱、もやし、木耳、生椎茸	牛乳 菓子 ミルク 麩のラスク	
17	水	御飯 ポテトのオープン焼き 付け合せ コーンスープ	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン スキムミルク、チーズ	小麦粉、パン粉、精白米、上新粉、じゃが芋 砂糖、油、バター	バナナ、人参、葱、パセリ、キャベツ 玉葱、ホールコーン缶	牛乳 果物 ミルク ショートブレッド	
18	木	御飯 魚の塩焼き 若竹煮 切干大根のみそ汁	牛乳、絹豆腐、油揚げ、煮干し、鮭、チーズ さつま揚げ、スキムミルク、塩わかめ、中味噌	精白米、じゃが芋、砂糖、寒天、ゼラチン、菓子	さやえんどう、人参、葱、切干大根 たけのこ、玉葱、レモン汁	牛乳 チーズ ミルク オレンジゼリー 菓子	
19	金	御飯 豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐のすまし汁 果物	牛乳、豆腐、かつお節、豚肉 昆布、塩わかめ	精白米、食パン、砂糖、油、マーガリン、ごま	オレンジ、人参、葱、ピーマン、キャベツ 生姜、玉葱、えのき茸、バナナ	牛乳 果物 お茶 ごまトースト	
20	土	きつねうどん おひたし 果物	牛乳、油揚げ、しらす干し、かつお節 かまぼこ、昆布、粉チーズ	菓子、うどん、砂糖、白玉粉	チンゲン菜、人参、葱、玉葱、もやし 干椎茸、オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ポンデケーキ	
22	月	パン クリームシチュー ツナとアスパラのサラダ 果物	牛乳、しらす干し、ツナ缶、若鶏肉、塩わかめ	パン、精白米、じゃが芋、砂糖 油、ごま、菓子	Gアスパラ、人参、グリーンピース、キャベツ 玉葱、黄ピーマン、マッシュルーム缶、バナナ	牛乳 菓子 お茶 わかめおにぎり	
23	火	カラフル焼肉丼 華風スープ 果物	牛乳、豆腐、牛肉、卵、スキムミルク、みそ	小麦粉、精白米、砂糖、油、マーガリン	バナナ、チンゲン菜、人参、ピーマン 赤ピーマン、キャベツ、生姜、玉葱、レーズン 黄ピーマン、しめじ茸、レモン汁、りんご	牛乳 果物 ミルク レーズンクッキー	
24	水	御飯 豆腐ナゲット 付け合せ マカロニスープ	牛乳、豆腐、ツナ缶、若鶏挽肉、ベーコン ゼラチン、卵、牛乳、生クリーム スキムミルク、寒天	マカロニ、パン粉、精白米、でん粉 砂糖、油、ジャム	オレンジ、チンゲン菜、人参、フロッコリー グリーンピース、玉葱、ホールコーン缶 えのき茸、木耳	牛乳 果物 ミルク パナコッタいちごソース	
25	木	御飯 魚のごま揚げ 付け合せ さやえんどうのみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、カレイ、ゼラチン 卵、寒天、中味噌、きな粉	小麦粉、パン粉、精白米、砂糖 油、ごま、白玉粉、食パン、ごま	りんご、さやえんどう、人参、フロッコリー 生姜、玉葱、しめじ茸、オレンジジュース	牛乳 果物 お茶 三未：きな粉トースト 三上：利休白玉	
26	金	御飯 中華風ローストチキン 付け合せ 春雨スープ	牛乳、若鶏肉、ひじき、チーズ	精白米、じゃが芋、でん粉、春雨 砂糖、サラダ油、ごま油	Gアスパラ、チンゲン菜、トマト、人参 生姜、玉葱、にんにく、木耳	牛乳 チーズ お茶 ひじき芋もち	
27	土	ラーメン 即席漬け 果物	牛乳、しらす干し、焼き豚、刻み昆布	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま、餃子の皮	小松菜、人参、葱、キャベツ、きゅうり、生姜 しなちく、玉葱、もやし、木耳、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 手作りおとっと	
29	月	昭和の日					
30	火	牛丼 じゃがいものみそ汁 果物	牛乳、煮干し、牛肉、卵、スキムミルク 粉チーズ、中味噌	小麦粉、精白米、糸こんにゃく、じゃが芋 砂糖、油、バター	りんご、さやえんどう、人参、葱、ごぼう 玉葱、オレンジ	牛乳 果物 ミルク チーズクッキー	

★ご入園・ご進級おめでとうございます★

保育園の給食は、野菜料理が多く、家庭では食べたことのない味や苦手な食べ物も
でてきます。色々な食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、
食事の大切さ、楽しさが感じられるようになって欲しいと思います。栄養価を満たす
ことはもちろんですが、身体も心も育み、子どもたちが元気で健やかに大きくなる
ように、願いを込めて1年間美味しい給食を作っていきたいと思っております😊💕



★朝ごはんをしっかり食べよう★

朝食は1日のスタートです🇲🇵
朝起きた時の身体は**エネルギー不足で体温も低い状態**です。
1回の量が多く食べられない子どもにとって朝食は大切な
栄養源🌟お友だちとたくさん活動できるように、朝ごは
をしっかり食べて登園してきてね!

