

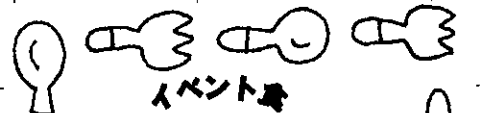
日	曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
1	火	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ バナナ かわりきんぴら 牛乳	みかん缶	牛乳 マスカットゼリー マンナビスケット	* マンナビスケット 白ごま ゼリー	さわら 豚こま肉 牛乳	えのき ごぼう いんげん キャベツ 人参 バナナ 生姜 大根	528 23.4 287
2	水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 かやくごはん	米 白ごま	鶏肉 納豆 牛乳	長葱 にんにく 人参 わかめ 白菜 オレンジ 生姜 もやし いんげん	518 27 228
3	木	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め 牛乳 ひじきの煮物 パイナップル	ソフトサラダ	牛乳 みたらしいもち	米 片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 油揚げ	玉葱 しめじ 絹さや ほうれん草 ひじき パイナップル キャベツ 人参	470 21.8 359
4	金	紙コップパン(乳児:菜めし) クリームシチュー バナナ ジュリアンサラダ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 人参ピラフ	パン エッグケア 米	鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ	新じゃがいも ブロッコリー スナップエンドウ 新玉葱 キャベツ バナナ 人参 胡瓜 パセリ	586 22.2 214
5	土	ごはん みそ汁 ほっけのカレーマヨ焼き ポテトサラダ みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 春雨スープ	米 春雨 エッグケア じゃが芋	ほっけ 牛乳 鶏肉	絹さや 人参 白菜 玉葱 コーン 生姜 胡瓜 みかん缶	448 22.7 207
7	月	ごはん みそ汁 BBQチキン バナナ スタミナ納豆 牛乳	みかん缶	牛乳 青りんごゼリー 星たべよ	米 ゼリーの素 星たべよ	油揚げ 大豆ミート 鶏肉 納豆 鶏ひき肉 牛乳	小松菜 生姜 人参 玉葱 にんにく もやし バナナ	530 29.3 238
8	火	わかめごはん みそ汁 すき焼き風煮物 オレンジ かぼちゃサラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 マカロニきなこ	米 エッグケア マカロニ	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	わかめふりかけ 玉葱 えのき コーン なめこ 白菜 かぼちゃ オレンジ いんげん 長葱 人参	554 26 280
9	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 パイナップル 切干大根のサラダ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 フルーツポンチ	米 エッグケア そうめん 片栗粉	さば 牛乳	万能ねぎ 胡瓜 みかん缶 生姜 人参 バナナ 切干大根 パイナップル 黄桃缶	492 22.3 212
10	木	焼き鳥丼 豆乳みそスープ バナナ 白菜コールスロー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 クッキー	白ごま 小麦粉 * ホットケーキミックス エッグケア	焼き鳥缶 牛乳 豆乳 大豆ミート ツナ	万能ねぎ 大根 コーン かぼちゃ 白菜 バナナ 玉葱 人参	564 23.1 235
11	金	キーマカレー スープ 黄桃缶 牛乳 ブロッコリーとツナのソテー	ソフトサラダ	牛乳 フライドポテト	米 じゃが芋 フライドポテト	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート ツナ	玉葱 もやし かぼちゃ 人参 パセリ カリフラワー 小松菜 ブロッコリー 黄桃缶	557 21.9 232
12	土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め パイン缶 春キャベツのごま和え 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 フルーツゼリー	米 白ごま ゼリーの素	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	しめじ 玉葱 春キャベツ みかん缶 長葱 もやし 胡瓜 いんげん 生姜 パイン缶	484 22.9 208



入園&進級おめでとうございます



給食の時間が楽しみになるように、安全でおいしい給食を作っていきます！  
本年度もよろしくお願ひします。



イベント

17日 はじめまして会ランチ



24日 青森の料理  
(せんべい汁)



お誕生会

25日 春の香りランチ



☆材料の都合により献立を変更することがあります。\*印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg	
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの				
14 月	ごはん スープ 酢豚 ビーフンの和え物 パイナップル 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 大豆ビスケット	米 ビーフン 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	豚こま肉 牛乳 大豆ミート	絹さや たけのこ コーン 玉葱 ビーマン パイナップル 人参 チンゲン菜				541 21.6 209
15 火	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 大根とさつま揚げ煮 バナナ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ゆかりおかかおにぎり	米 じゃが芋	豆腐 牛乳 鶏肉 かつおぶし さつま揚げ	万能ねぎ 大根 ゆかり にんにく 人参 生姜 バナナ				523 24.6 202
16 水	菜めし みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とし ポテトサラダ オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー じゃが芋 いちごジャム エッグクア	高野豆腐 牛乳 鶏肉 卵	菜めしの素 葉だいこん 人参 オレンジ しめじ にら 胡瓜 大根 えのき コーン				564 23.6 274
17 木	☆はじめまして会☆ 赤飯 すまし汁 鯖の甘辛だれ 酢の物 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 焼きそば	もち米 花麩 米 片栗粉 黒ごま 中華めん	小豆 ツナ 豆腐 牛乳 さわら 豚こま肉	長葱 わかめ もやし 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 黄桃缶				542 25.3 216
18 金	ハヤシライス スープ バナナ フレンチサラダ 牛乳		みかん缶	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 マンナビスケット	豚こま肉 ツナ 牛乳	パセリ 人参 小松菜 バナナ マッシュルーム にんにく フロccoli 玉葱 生姜 胡瓜				560 22 294
19 土	焼き肉丼 スープ パイン缶 牛乳 チンゲン菜と春雨のサラダ		ソフトサラダ	牛乳 青のりポテト	米 じゃが芋 白ごま 春雨	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	玉葱 わかめ 人参 にんにく コーン パイン缶 万能ねぎ チンゲン菜 青のり				474 22 202
21 月	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 オレンジ スパゲティサラダ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ツナおにぎり	米 スパゲティ エッグクア	豆腐 ツナ 豚こま肉 牛乳	わかめ にんにく 白菜 フロccoli もやし 人参 えのき オレンジ 長葱 チンゲン菜 胡瓜 葉だいこん				546 23.7 297
22 火	ごはん 豆乳みそスープ 和風おろしハンバーグ 牛乳 白菜のゆかり和え 黄桃缶		マスカットゼリー	牛乳 マカロニポリタン	米 片栗粉 マカロニ	豆乳 ちくわ ツナ 牛乳 ハンバーグ 豚ひき肉	キャベツ 長葱 胡瓜 ビーマン 玉葱 白菜 ゆかり 大根 人参 黄桃缶				470 19 226
23 水	ごはん みそ汁 にら玉 ひじき納豆 バナナ 牛乳		みかん缶	牛乳 ごまちゃんすこう	米 小麦粉 白ごま	豚こま肉 牛乳 卵 納豆	万能ねぎ えのき 小松菜 バナナ 大根 にら もやし 玉葱 ひじき 人参				599 26.1 290
24 木	☆青森の料理☆ ごはん せんべい汁 パイナップル 豆腐の肉そぼろ おかか和え 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ぶどうゼリー アンパンマンせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉	鶏肉 かつおぶし 豆腐 牛乳 豚ひき肉	白菜 しめじ にんにく もやし こぼう 人参 万能ねぎ パイナップル 長葱 玉葱 ほうれん草				520 23.4 271
25 金	お誕生日会♪春の香りランチ♪ さくらごはん 菜の花のみそ汁 カレイの磯焼き ツナじゃが みかん缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 幼児：ショートケーキ 乳児：いちごゼリー 黄桃缶	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	油揚げ 牛乳 カレイ 豆乳 ツナ 生クリーム	さくら塩揚げ 青のり みかん缶 菜の花 人参 いちご 玉葱 グリンピース				567 23.2 224
26 土	ポークカレー スープ 黄桃缶 白菜のサラダ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 菜めしおにぎり	米 じゃが芋	豚こま肉 牛乳	玉葱 大根 黄桃缶 人参 小松菜 菜めしの素 いんげん 白菜				532 17.4 217
28 月	ビビンバ丼 スープ バナナ 春雨ナムル 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 オレンジゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 白ごま マンナビスケット 春雨	豚こま肉 錦糸卵 大豆ミート 牛乳 厚揚げ	にんにく ほうれん草 玉葱 バナナ 生姜 もやし 葉だいこん 長葱 人参 胡瓜				551 20.4 326
30 水	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き パイナップル なめたけ和え 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 鶏塩にゅうめん	米 白ごま そうめん	豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱 もやし パイナップル 生姜 えのき 胡瓜 ほうれん草 なめたけ 人参 白菜				517 28 223



## ♪キャベツの香めちしき♪



古代ヨーロッパを中心に食されていました、  
当時は野菜としてよりも胃腸薬として用いられていました。  
そんなキャベツが日本で食べられるようになったのは、幕末からです。

♪栄養素♪～ビタミンが豊富なキャベツ～♪

- ☆ビタミンC・・・かぜ予防・疲労回復・肌荒れの解消
- ☆ビタミンU・・・胃や腸を健康に保つ効果。

(とんかつの付け合せにキャベツが多いのは揚げ物による  
胸焼けを防ぐ効果も期待できるからです。)

