

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	魚のあんかけ・アズメの煮え 味噌汁・果物 揚げ ケーキ おまかせ煮しめ	おしののけ・煮・エリスロー・サラダ 春雨スープ・果物 揚げ せんべい 柏餅	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
7	8	9	10	11	12
カレー・ルー・サラダ・チーズ 揚げ かつし こいのぼりケーキ	白煮のひき肉・スパ・アズメ トマトスープ・果物 揚げ おまかせ 揚げ餅	豚肉とホホバのこぼれ味噌炒め トマト・かき揚げ汁・果物 揚げ ビスケット おまかせうどん	エロケット・おまかせ揚げ餅 味噌汁・果物 揚げ せんべい スコーン	豆腐入りおまかせ・つろみ・アズメ 清汁・果物 揚げ ケーキ おまかせ	かぼ・竜田揚げ・ごま和え おまかせ汁・果物 揚げ おまかせ お菓子
14	15	16	17	18	19
えび・納豆・味噌汁・果物 揚げ コンパニオン 豆腐の揚げ餅	筑前煮・煮豆・味噌汁・果物 揚げ せんべい チーズ・スライスパン	豆腐とひき肉の揚げ餅・中華風の炒め 味噌汁・果物 揚げ ケーキ おまかせ	歓迎バス 遠足 	煮魚・おまかせ・清汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ	いわし・おまかせ・アズメ 揚げ おまかせ お菓子
21	22	23	24	25	26
煮魚の揚げ餅・たまご・清汁・果物 揚げ ケーキ おまかせ	魚のソテー・揚げ餅・スパ・アズメ 味噌汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ	おからと豆腐の揚げ餅・おまかせ トマト・おまかせ汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ	魚と野菜の中華煮・アズメの炒め 清汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ	おまかせ・おまかせ・アズメ おまかせ汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ	おまかせ・おまかせ・アズメ おまかせ汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ
28	29	30	31		
豚肉とホホバの炒め・おまかせ トマト・中華スープ・果物 揚げ おまかせ おまかせ	焼魚・おまかせ・味噌汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ	肉じゃが・中華風の炒め・清汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ	魚の揚げ餅・おまかせ・おまかせ汁・果物 揚げ おまかせ おまかせ		


《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
※ 3歳未満児の主食は、基本的に「麦ご飯」です。


◎下段：
【左】午前おやつ（3歳未満児）
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。



元気な一日は
朝ごはんから



朝ごはんが体の元気をくれるよ！
なぜか知っていますか？
脳と体の元気にいい成分がたっぷり入っています！

- ・脳が元気になる！ 睡眠中に働いていた脳にエネルギーを供給。
- ・肥満防止になる！ 朝ごはんを食べると昼食の食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・元気がよくなる！ 腸が動き出して活発に働き出す。
- ・活力が出る！ 体が温まり血液が体中をめぐって活動的に変わります。

◎おいしく食べよう！ グリセリンは今の旬

グリセリンに含まれる栄養素はたんぱく質、ビタミンB群、C・β-カロテン、そして多くの食物繊維。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。

お米としっかりと炊く「おまかせ」
いかがでしょうか...

＜作り方＞

- ① 米を炊く
- ② ①に油を少し出し混ぜを入れ、30分程おいておく。
- ③ ②に調味料を入れ炊き、出来上がり！

＜材料＞2食

米 300g
おまかせ 120g
おまかせ 3g
塩 3g
酒 4g