



今日は
リクエストメニュー
です☆

そら組さんに好きなメニューを聞き、
献立に入れました☆

日	献立名	材料名	おやつ
1 土	きつねうどん ゆで卵	油揚げ わかめ 青葱 うどん 人参 卵	おかし ミルク
3 月	☆シチュー 野菜のシャキシャキサラダ	鶏肉 ブロッコリー 人参 玉葱 しめじ じゃが芋 カニカマ ハム もずく チンゲン菜 胡瓜 豆苗 キャベツ	さくらもち
4 火	鶏団子スープ 南京煮	竹輪 鶏ミンチ 豆腐 わかめ 青葱 人参 白菜 筍 玉葱 南京 ブロッコリー しめじ 牛蒡 板こんにやく	おかし ミルク
5 水	☆魚のパーベキュー風 ☆スパゲティーサラダ	ほき ブロッコリー スパゲティ ハム 人参 胡瓜 コーン チーズ	おかし カルピス
6 木	☆パンパンジー 茶碗蒸し	鶏肉 人参 小松菜 もやし 胡瓜 キャベツ カニカマ 卵 枝豆 ほうれん草	フルーツ スキムヨーグルト
◎7 金	☆たれカツ丼 野菜と卵のスープ ☆トマトのさっぱりサラダ	鶏肉 卵 人参 小松菜 キャベツ コーン トマト パセリ 胡瓜 玉葱	おかし カルピス
8 土	親子丼 味噌汁	鶏肉 卵 人参 青葱 しめじ 豆腐 玉葱	おかし ミルク
10 月	けんちん汁 ごまのふりかけ ☆竹輪の磯辺揚げ	色板 鶏肉 豆腐 青葱 人参 白菜 玉葱 牛蒡 里芋 竹輪 青のり 板こんにやく ごま	人参ケーキ ミルク
◎11 火	☆カツカレー ゆで卵 ☆りんごとキャベツのコールスロー	豚肉 卵 チーズ 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ コーン りんご	☆スイートポテト ミルク
12 水	鯖の塩焼き 青のりのふりかけ ほうれん草のおかか和え	鯖 かつお チーズ 青のり ごま ほうれん草 人参 コーン えのき	おかし ミルク
13 木	☆ポークビーンズ 切干大根の塩昆布和え	竹輪 ベーコン 大豆水煮 人参 パセリ 玉葱 筍 しめじ カニカマ 昆布 切干大根 胡瓜 コーン じゃが芋	おかし ミルク
14 金	☆鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ	鶏肉 ハム 枝豆 人参 南京 コーン ブロッコリー	ポップコーン ミルク
15 土	ナポリタン コンソメスープ	ウインナー 人参 ピーマン 玉葱 コーン スパゲッティ	おかし ミルク
17 月	赤魚とほうれん草の煮付け 金牛蒡 味付けのり	赤魚 ほうれん草 のり 人参 蓮根 牛蒡 板こんにやく	マシュマロサンド ミルク
18 火	スペイン風オムレツ ブロッコリーとハムのサラダ	ベーコン 卵 豆腐 チーズ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ じゃが芋 ハム ブロッコリー コーン キャベツ	おかし ミルク
19 水	☆さつまいもとチーズのコロッケ 春雨の中華和え	豚ミンチ チーズ ミントマト 玉葱 さつまい じゃが芋 ハム わかめ 胡瓜 コーン 春雨 人参 ブロッコリー	そら組クッキー ミルク
21 金	☆具だくさんがんも ☆人参サラダ	エビ 竹輪 豆腐 枝豆 牛蒡 筍 椎茸 ツナ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン	おかし カルピス
22 土	卒園式		
24 月	麻婆豆腐 小松菜ともやしのナムル	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 青葱 筍 玉葱 干し椎茸 ハム わかめ 小松菜 もやし コーン	おかし ミルク
25 火	八宝菜 ポパイサラダ	なると 豚肉 人参 チンゲン菜 青葱 玉葱 白菜 しめじ ウインナー 卵 ほうれん草 もやし	おかし ミルク
26 水	豚汁 ウインナーのソテー だし巻きたまご	色板 豚肉 豆腐 チーズ 人参 卵 油揚げ ウインナー 青葱 大根 玉葱 しめじ さつまい 板こんにやく 牛蒡	おかし ミルク
27 木	☆鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ	鯖 いんげん 玉葱 卵 高野豆腐 人参	おかし ミルク
28 金	豆腐のマヨネーズ焼き 青のりポテトビーンズ	ツナ 豆腐 青葱 人参 蓮根 コーン 大豆水煮 青のり ミントマト じゃが芋	おかし ミルク
29 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ トマト きゅうり パン	おかし ミルク
31 月	スキム肉じゃが わかめとツナの酢の物	竹輪 豚肉 焼き豆腐 人参 いんげん 玉葱 しめじ じゃが芋 ツナ わかめ 胡瓜 コーン もやし 糸こんにやく	おかし ミルク

- ☆からあげ
- ☆スパゲティサラダ
- ☆カツカレー
- ☆魚のパーベキュー風
- ☆トマトのさっぱりサラダ
- ☆りんごとキャベツの
コールスローサラダ
- ☆ちくわの磯辺揚げ
- ☆ポークビーンズ
- ☆コロッケ(さつま芋チーズ)
- ☆人参サラダ
- ☆パンパンジー
- ☆シチュー
- ☆スイートポテト
- ☆具だくさんがんも
- ☆たれカツ



5日のメニュー
≪魚のパーベキュー風≫

≪5人分≫
白身魚 5切れ(1切れ60g)
a.砂糖 30g a.醤油 30g
a.みりん 30g 片栗粉 適量

- ①a.の調味料を鍋に合わせ火にかけ、砂糖を溶かす→冷ます
 - ②白身魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる
 - ③魚が揚がったら油をきり、①とからめる
- ☆完成☆ ブロッコリーやミニトマトを添えると彩りがよくなります!

最後まで園給食を楽しんで
もらえるよう心をこめて作ります

19日はぞらくみさんが在園児にクッキー
を手作します! 楽しみですね😊

～食事のあいさつ～

いつも何気なく言葉にしている食事のあいさつ
“いただきます”は食材となった自然の恵みへの感謝、“ごちそうさま”はお米や野菜を作ってくれた方、配膳してくれた方、食事に携わってくれた全ての方への感謝を表す言葉です。他の国では同じ意味をする言葉はないそうです。海と山に囲まれた自然いっぱいな日本ならではの言葉です😊
習慣として使うだけでなく、言葉に意味があり気持ちを込める理由がある事を伝え、「命をありがとう」の気持ちを込めて言葉にできると素敵ですね。

～1年間ありがとう～
～ごさいました～

今年度も最後の月となりました。給食を通して、大きくなってゆく子ども達の成長に関わることができ、嬉しく思います。

“今日の給食なあいー?”
“給食を作ってくれてありがとう!”
“給食おいしかった! またたべたいなー”
などと言ってくれる優しい子ども達、給食室の励みとなりました。少しでも食に興味をもつことができていると嬉しく思います。

◎は完全給食 ☆は新メニュー ♡はリクエストメニューです。
ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。