

日曜日	10時の おやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 摂取量(g)
1	水	お菓子 牛乳	ごはん 豚の生姜焼き キャベツサラダ みそ汁(南瓜・玉ネギ・わかめ) パナナ	♥おからビスコッ ティ 牛乳	516	20.3	17.8	1.4
2	木	お菓子 牛乳	納豆 ごはん ジャーマンオムレツ ごしきとえ 豆腐のスープ	♥ココアゼリー	532	23.4	20.6	1.6
3	金	お菓子 牛乳	ごはん ビビンバ丼 切干大根とチキンのサラダ 豚肉入り春雨スープ オレンジ	市販のお菓子 牛乳	486	19.0	15.3	1.8
6	月	お菓子 牛乳	ごはん キーマカレー コンビネーションサラダ キャベツとペーコンのスープ	♥蒸ししょうかん 牛乳	481	18.7	16.9	2.1
7	火	お菓子 牛乳	ごはん 星のハンバーグ キューリのキラキラ酢の物 セタそうめん汁 すいか	セタゼリー	481	18.1	12.1	1.5
8	水	お菓子 牛乳	うどん 卵とじうどん エビシューマイ ひじきと蓮根のサラダ パナナ	♥茶めしおにぎり 牛乳	484	18.8	13.3	2.6
9	木	お菓子 牛乳	ごはん 鮭のポテマヨ焼き ロースハムサラダ サムゲタンスープ 一口ゼリー	♥お麩ラスク 牛乳	508	23.9	20.2	1.8
10	金	お菓子 牛乳	ごはん 豚肉丼 マセドアンサラダ ニラたまスープ オレンジ	市販のお菓子 牛乳	494	21.0	19.4	1.9
13	月	お菓子 牛乳	ふりかけ ご飯 おからナゲット パインの酢の物 玉ねぎとじゃが芋のスープ	♥人参蒸しパン 牛乳	494	18.2	17.3	1.4
14	火	お菓子 牛乳	ごはん 野菜のそぼろ煮 シルバーサラダ(ハム入り) クリームスープ パナナ	♥マシュマロゼリー	504	15.2	13.3	1.6
15	水	お菓子 牛乳	ロール パン 白身魚のタルタルソース 味噌ドレサラダ レタススープ	♥焼きおにぎり 牛乳	509	23.5	20.3	2.3
16	木	お菓子 牛乳	ごはん ポークカレー 3色バリバリサラダ ABCスープ 果物ゼリー	♥さつま芋ケーキ ジョア	512	16.3	13.5	2.5
17	金	お菓子 牛乳	ごはん 七味焼き あけぼの和え チンゲン菜と卵のスープ パナナ	市販のお菓子 牛乳	498	22.7	16.4	1.6
20	月		 海の日					
21	火	お菓子 牛乳	ごはん お魚ソーセージフライ 鶏肉と野菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・玉ネギ・小松菜) 一口ゼリー	♥マシュマロサンド 牛乳	492	18.1	16.8	2.0
22	水	お菓子 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ・きのこあんかけ 大豆とハムのサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	♥豆乳プリン	492	21.1	17.4	1.6
23	木	お菓子 牛乳	スパゲ ティ ミートソース レーズンサラダ フルーツヨーグルト	♥わかめおにぎり	510	16.7	13.6	1.6
24	金	お菓子 牛乳	ごはん すきやき煮 わかめサラダ 冬瓜のスープ	市販のお菓子 牛乳	511	24.5	20.5	2.2
27	月	お菓子 牛乳	ごはん ポークケチャップ だいこんサラダ みそ汁(麩・玉ネギ・キャベツ) 一口ゼリー	♥ボンデケーキ 牛乳	509	20.6	20.1	1.9
28	火	お菓子 牛乳	ごはん 和風梅チキン 野菜のゴマしょうゆ和え 呉汁 オレンジ	♥黒ごまラスク	514	17.8	19.6	1.8
29	水	お菓子 牛乳	ごはん チキンカチャトリ スパゲティサラダ きのこのスープ パナナ	♥コーンフ레이크ク ッキー 牛乳	506	20.7	14.1	1.8
30	木	お菓子 牛乳	ごはん かじき鮭の味噌マヨ焼き 和風サラダ 飛鳥汁	♥塩昆布おにぎり 牛乳	514	23.8	15.8	2.5
31	金	お菓子 牛乳	ごはん マーボー豆腐 華風和え 中華風コーンスープ オレンジ	市販のお菓子 牛乳	493	24.2	17.1	1.9

※ 様々な感染症等の影響で献立が急遽変更になる場合があります。その際には、ルクミーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。


 たいよう組さんが食育活動でおにぎり作りに挑戦しました。先生の説明をよく聞き、自分の手で
 形をつくる姿はとても真剣。
 自分で握ったおにぎりを手にすると嬉しさがあふれ、食べる意欲もぐんと高まっていました。



【メニュー紹介】

コーンフ레이크クッキー

(材料)・・・園児5人分

- ・コーンフ레이크 38g
(プレーン)
- ・ホットケーキミックス 25g
- ・バター 19g
- ・砂糖 14g
- ・牛乳 20g

ザクザク食感で噛
む力アップにつな
がるおやつです。

(つくり方)

- ①バターをやわらかくし、砂糖と混ぜる。牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスをさっくり合わせる。
- ②砕いたコーンフ레이크を加えて混ぜる。
- ③丸めて軽くつぶし、170℃で12～15分焼く。