

日	曜日	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	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	544	21.3	18.0	1.6
2	木	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	545	24.4	21.0	1.9
3	金	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	508	19.8	15	2.2
6	月	ごはん	キーマカレー コンビネーションサラダ キャベツとベーコンのスープ	♥蒸しようかん 牛乳	501	19.4	17.0	2.5
7	火	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	502	18.7	11.0	1.8
8	水	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	505	19.5	13	3.1
9	木	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	535	25.9	21	2.1
10	金	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	517	22.2	20	2.3
13	月	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	518	18.8	18	1.7
14	火	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	531	14.9	13	1.8
15	水	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	536	25.3	21	2.7
16	木	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	540	16.4	13	3.0
17	金	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	523	24.4	16	1.8
20	月		 海の日					
21	火	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	516	18.7	17	2.4
22	水	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	515	22.4	18	1.9
23	木	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	537	16.8	13	1.9
24	金	ごはん	すき焼き煮 わかめサラダ 冬瓜のスープ	市販のお菓子 牛乳	539	26.6	22	2.6
27	月	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	536	21.7	21.0	2.2
28	火	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	542	18.3	20	42.2
29	水	ごはん	チキンカチャトリ スパゲティサラダ きこのスープ パナナ	♥コーンフレックスクッキー 牛乳	533	21.9	14	2.2
30	木	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	542	25.8	16	3.0
31	金	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	517	26.2	17	2.2

※ 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。

※ クッキング活動はその時々々の感染症等の感染状況により、変更及び中止になる場合があります。



たいよう組さんが食育活動でおい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。

自分で握ったおい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】

(材料)・・・園児5人分

- ・コーンフレーク 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。



(作り方)

- 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砕いたコーンフレークを加えて混ぜる。
- ③丸めて軽くつぶし、170℃で12～15分焼く。



コーンフレーククッキー