

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ		行事	
				主食	主菜	副菜	汁物				
1	月	牛乳	ビスケット	麦飯	野菜のトマト煮	大根のナムル	ふりかけ	麦茶	じゃこわかめおにぎり		
2	火	牛乳	えびちび	麦飯	松風焼き	もやしのカレードレッシング	はんぺんのすまし汁		フルーツヨーグルト		
3	水	牛乳	チーズ	麦飯	すり身と豆腐のふわふわ揚げ	ほうれん草のソテー	かぼちゃのみそ汁	牛乳	バターロール		
4	木	牛乳	バナナ	麦飯	ココット蒸し	キャベツのゆかり和え	彩り野菜スープ	牛乳	あんこスティック		
5	金	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	鶏の塩麴焼き	ひじきの中華和え	えのきのみそ汁	牛乳	豆腐ドーナツ	役員会	
6	土		ウエハース		ビビンバ（白ごはん）					せんべい	
8	月	牛乳	カンパン	麦飯	ツナ入り厚焼き卵	切り干し大根のごま和え	かぼちゃスープ	牛乳	ヨーグルトケーキ		
9	火	牛乳	りんご	麦飯	スパゲティナポリタン	レタスサラダ	わかめスープ	牛乳	お麩の黒糖きなこ		
10	水		ヨーグルト	麦飯	仲良しコロツケ	ボイル野菜	呉汁	麦茶	じゃこマヨトースト		
11	木	牛乳	ふかし芋	麦飯	炒り鶏	三色ナムル	あおさのみそ汁		かき氷		
12	金	牛乳	クラッカー	麦飯	鯖のみそ煮	ひじきの煮物	けんちん汁	牛乳	えびせん		
13	土		せんべい		冷やし中華（おにぎり）					ウエハース	
15	月				敬老の日						
16	火	牛乳	ビスケット	麦飯	豚の生姜焼き	ほうれん草のなめたけ和え	団子汁	牛乳	フライドポテト		
17	水	牛乳	チーズ	麦飯	デミハンバーグ	カラフルマッシュポテト	わかめのみそ汁	牛乳	サブレ		
18	木	牛乳	シリアル	麦飯	チキン南蛮	グリーンサラダ	すまし汁	牛乳	かぼちゃマフィン	火災訓練	
19	金	牛乳	野菜スティック	麦飯	おでん風煮	小松菜のオリーブ和え	納豆	麦茶	桜エビのおにぎり		
20	土		ビスコ		えび飯・豚汁					スティックパン	
22	月	牛乳	ウエハース	麦飯	親子丼	トマトときゅうりの酢みそ和え	バナナ	牛乳	チーズ蒸しパン		
23	火				秋分の日						
24	水	牛乳	ごまスティック	麦飯	ハヤシライス	スパゲティサラダ	りんご		かき氷	総練習①	
25	木		ヨーグルト	麦飯	かぼちゃグラタン	大根のナムル	ふわふわ汁	牛乳	せんべい		
26	金	牛乳	ふかし芋	麦飯	ハッピーメニューの日				牛乳	ケーキ	ハッピーメニュー
27	土		せんべい		やきそば（おにぎり）					ビスケット	
29	月	牛乳	カンパン	麦飯	チキンピカタ	ピーマンのじゃこ炒め	ミネストローネ	牛乳	ポップコーン		
30	火	牛乳	バナナ	麦飯	カレーライス	キャベツとリンゴのサラダ	ヨーグルト	牛乳	きな粉揚げパン	総練習②	

※献立は、都合により変更する場合があります



給食だより



【目標】

朝ごはんを毎日食べよう



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



運動会の練習が始まります
朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう

手作りおやつ

