

# 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  | 水 | 牛乳      | ウエハース   | 麦飯 | 焼きビーフン              | かぼちゃのそぼろ煮     | ニラのかきたま汁 | 牛乳     |  シリアル         |        |       |
| 2  | 木 | 牛乳      | えびせん    | 麦飯 | 鶏肉のマーメレード煮          | マカロニサラダ       | 小松菜のみそ汁  | 麦茶     |  ゆかりおにぎり      |        |       |
| 3  | 金 | 牛乳      | カンパン    | 麦飯 | シュウマイ               | ほうれん草のナムル     | 春雨スープ    | 麦茶     |  バナナおやつパン     | 整地     |       |
| 4  | 土 |         |         |    | 運 動 会               |               |          |        |                                                                                                  |        | 運動会   |
| 6  | 月 | 牛乳      | クラッカー   | 麦飯 | カレー肉じゃが             | もやしのごま和え      | ふりかけ     | 牛乳     | ウエハース                                                                                            |        |       |
| 7  | 火 | 牛乳      | りんご     | 麦飯 | なすのミートスパゲティ         | コールスローサラダ     | かぼちゃスープ  | 牛乳     |  ココア蒸しパン      | 就学時健診  |       |
| 8  | 水 | 牛乳      | サブレ     | 麦飯 | チキンカツ               | キャベツのごまマヨサラダ  | あおさ汁     | 麦茶     |  カルシウムラスク     |        |       |
| 9  | 木 | 牛乳      | 野菜かりんとう | 麦飯 | 鮭の塩焼き               | 切り干し大根の煮物     | 豆腐のみそ汁   | 牛乳     |  きなこマカロニ      |        |       |
| 10 | 金 | 牛乳      | ビスコ     |    | お 弁 当 の 日           |               |          |        | 麦茶                                                                                               | せんべい   | お弁当の日 |
| 11 | 土 |         | せんべい    |    | カレーライス（白ごはん）        |               |          |        |                                                                                                  | あんパン   | 予備日   |
| 13 | 月 |         |         |    | 🌸 ス ポ ー ツ の 日 🌸     |               |          |        |                                                                                                  |        |       |
| 14 | 火 | 牛乳      | ビスケット   | 麦飯 | 鶏のみそ焼き              | ちりめん昆布和え      | むらくも汁    | 牛乳     |  かぼちゃドーナツ     | 交通安全教室 |       |
| 15 | 水 | 牛乳      | 野菜スティック | 麦飯 | ひじき入り厚焼き卵           | あげのおひたし       | なめこのみそ汁  | 牛乳     | ビスケット                                                                                            |        |       |
| 16 | 木 |         | ヨーグルト   | 麦飯 | ドライカレー              | グリーンサラダ       | バナナ      | 牛乳     | 黒糖パン                                                                                             | 歌唱指導   |       |
| 17 | 金 | 牛乳      | せんべい    | 麦飯 | 酢豚                  | ほうれん草の磯和え     | かぼちゃのみそ汁 | 麦茶     |  スイートポテト      | 火災訓練   |       |
| 18 | 土 |         | ウエハース   |    | 肉うどん（おにぎり）          |               |          |        |                                                                                                  | 歌舞伎揚げ  |       |
| 20 | 月 | 牛乳      | クラッカー   | 麦飯 | ハヤシライス              | 菜果サラダ         | ヨーグルト    | 牛乳     |  かぼちゃ蒸しパン     |        |       |
| 21 | 火 | 牛乳      | バナナ     | 麦飯 | なすのひき肉はさみ揚げ         | カラフルサラダ       | わかめのみそ汁  | 麦茶     |  さつまいものおにぎり | 運動遊び   |       |
| 22 | 水 | 牛乳      | ごまスティック | 麦飯 | 回鍋肉                 | 洋風白和え         | 中華コーンスープ |        | プリン                                                                                              |        |       |
| 23 | 木 | 牛乳      | ロールパン   | 麦飯 | レンコンハンバーグ           | 人参きんぴら        | えのきのみそ汁  | 牛乳     |  大豆のカリじゃこ   |        |       |
| 24 | 金 | 牛乳      | 塩せん     | 麦飯 | 塩鯖                  | 里芋のにっころがし     | のっぺい汁    | 牛乳     |  フルーツサンド    |        |       |
| 25 | 土 |         | ハーベスト   |    | 中華丼（白ごはん）           |               |          |        |                                                                                                  | えびせん   |       |
| 27 | 月 | 牛乳      | カンパン    | 麦飯 | 麻婆豆腐                | 切り干し大根の中華風サラダ | 納豆       | 麦茶     |  ピザトースト     |        |       |
| 28 | 火 | 牛乳      | 桃       | 麦飯 | タンドリーチキン            | 胡豆昆サラダ        | コーンチャウダー | 牛乳     |  レンコンチップス   |        |       |
| 29 | 水 |         | ヨーグルト   | 麦飯 | 魚の磯部揚げ              | 三色ナムル         | 里芋のみそ汁   | 牛乳     |  ハロウィンクッキー  |        |       |
| 30 | 木 | 牛乳      | ビスコ     | 麦飯 | 筑前煮                 | ブロッコリーのおかか和え  | すまし汁     | 麦茶     | せんべい                                                                                             |        |       |
| 31 | 金 | 牛乳      | チーズ     | 麦飯 | ハ ッ ピ ー メ ニ ュ ー の 日 |               |          |        | 牛乳                                                                                               | ケーキ    | ハロウィン |

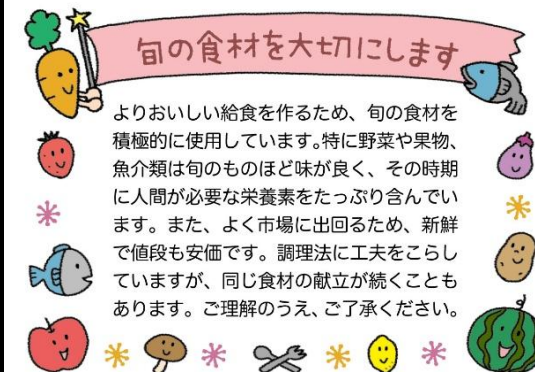
※献立は、都合により変更する場合があります

👩🍳 手作りおやつ

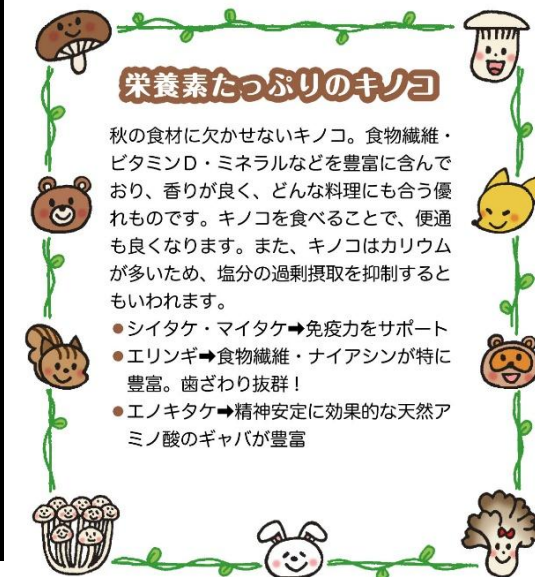


【目標】

旬の食材に親しもう



よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富