

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	火	牛乳	ビスケット	麦飯	魚の磯辺揚げ	かぼちゃサラダ	団子汁	牛乳	ヨーグルトケーキ	
2	水	牛乳	えびちび	麦飯	野菜のトマト煮	カルシウムサラダ	納豆	牛乳	サブレ	
3	木	牛乳	チーズ	麦飯	松風焼き	切り干し大根のごま和え	えのきのみそ汁	麦茶	えび飯のおにぎり	
4	金	牛乳	野菜スティック	麦飯	筑前煮	三色ナムル	お麴のすまし汁	牛乳	きな粉揚げパン	
5	土		ハーベスト		サラダうどん（おにぎり）				せんべい	
7	月	牛乳	カンパン	麦飯	カレーライス	まめまめサラダ	バナナ	牛乳	甘夏蒸しパン	
8	火	牛乳	りんご	麦飯	かぼちゃとピーマンのオムレツ	コールスローサラダ	わかめのみそ汁	牛乳	米粉サブレ	
9	水		ヨーグルト	麦飯	ヤンニョムチキン	もやしのカレードレッシング	野菜たっぷり麦のスープ	牛乳	ビスケット	
10	木	牛乳	ふかし芋	麦飯	シュウマイ	ほうれん草のナムル	春雨スープ	麦茶	大豆のかりじゃこ	
11	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		かき氷	
12	土		せんべい		やきそば（おにぎり）				クッキー	
14	月	牛乳	ウエハース	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	麦茶	ゆかりおにぎり	
15	火	牛乳	シリアル	麦飯	中華丼	ごぼうサラダ	ゼリー	牛乳	じゃこマヨトースト	
16	水	牛乳	ごまスティック	麦飯	コロッケ	ボイル野菜	みそミルクスープ		プリン	
17	木	牛乳	りんご	麦飯	大豆入りハンバーグ	みかんサラダ	かぼちゃのみそ汁	牛乳	ぼうしパン	火災訓練
18	金	牛乳	ビスコ	麦飯	スパゲティナポリタン	ブロッコリーサラダ	あっさりスープ	牛乳	かぼちゃマフィン	
19	土		サブレ		ビビンバ（白ごはん）				えびせん	
21	月				㊦ 敬老の日 ㊦					
22	火				㊦ 国民の休日 ㊦					
23	水				㊦ 秋分の日 ㊦					
24	木	牛乳	塩せん	麦飯	ハヤシライス	胡豆昆サラダ	ヨーグルト		かき氷	
25	金	牛乳	ふかし芋	麦飯	回鍋肉	もやし中華サラダ	豆腐のみそ汁	牛乳	お麴の黒糖きなこ	
26	土		せんべい		カレーうどん（おにぎり）				スティックパン	
28	月	牛乳	カンパン	麦飯	麻婆豆腐	切り干し大根の和風サラダ	ふりかけ	麦茶	コーンのおにぎり	
29	火		ヨーグルト	麦飯	ふわふわナゲット	ミモザサラダ	あおさのみそ汁	牛乳	せんべい	
30	水	牛乳	バナナ	麦飯	ハ ッ ピ ー メ ニ ュ ー の 日				ケーキ	ハッピーメニュー

※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



給食だより

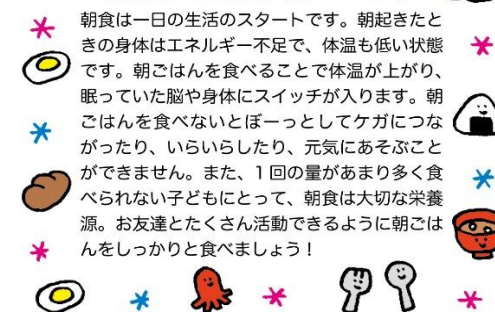


【目標】

朝ごはんを毎日食べよう



朝ごはんを食べよう！



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう。