

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
2	月	ご飯	豚肉のピカタ キャベツのカミカミサラダ オレンジ きのことスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ほうれん草のケーキ・サレ
3	火	ご飯	れんこんシャキシャキ鶏つくね スパゲティサラダ ミニゼリー わかめスープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★バナナコッタ
4	水	ご飯	肉じゃが チーズキャッチ ミニトマト キウイ 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいものつき揚げ
5	木	ご飯	魚の油淋鶏風 ブロッコリーのピーナッツ和え オレンジ かき玉スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
6	金	ご飯	牛丼 きゅうりの浅漬け もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 おまんじゅう
7	土	ロールパン	焼きそば ブロッコリーの塩昆布和え パイナップル コーンスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子
9	月	ご飯	白身魚の甘酢あんかけ やみつきレタスサラダ オレンジ キャベツの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★パンケーキ
10	火	にんじんご飯	野菜たっぷりキッシュ 干し大根のツナマヨサラダ キウイ コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツボンチ
11	水	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え パイナップル 中華スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スキムミルククッキー
12	木	ご飯	鮭のムニエル いんげんとハムのごま和え バナナ 南瓜のポタージュ	牛乳 お菓子	牛乳 ★あべかわ団子
13	金	ライス (未満児) ナン (以上児)	キーマカレー ジャガイモの塩昆布和え もも缶 すまし汁	牛乳 ★メロンパン	牛乳 丸ポーロ
14	土	食パン	ひじき麺 チキンナゲット キャベツと天ぷらの炒め物 オレンジ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
16	月	ご飯	白身魚のカレーフリット ブロッコリーとトマトのサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもスコーン
17	火	ご飯	ミートボール ポテトサラダ バナナ 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ヨーグルトムース
18	水	わかめごはん	焼きビーフン えびシューマイ ミニトマト オレンジ 肉団子スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★野菜チップス
19	木	ご飯	サバの照り焼き ほうれん草のサラダ パイナップル けんちん汁	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 プリン
20	金	(誕生会) かえるさんランチ 歯ごたえハンバーグ 春雨サラダ メロン 豆腐の味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★あじさいゼリー
21	土	食パン	卵とじうどん 焼きししゃも ジャガイモのソテー バナナ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 お菓子
23	月	ご飯	魚のフライタルタルソースかけ ほうれん草のナムル バナナ 厚揚げの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー
24	火	ご飯	肉豆腐 枝豆 ミニトマト オレンジ そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チーズケーキ
25	水	ご飯	鶏マヨ焼き あっさりサラダ パイナップル 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★カレーパン
26	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆 ほうれん草のピーナッツ和え バナナ かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもの蒸しパン
27	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 きのことスープ	牛乳 ★魚肉ソーセージ	牛乳 クリームまんじゅう
28	土	ロールパン	野菜あんかけラーメン シャウエッセン ひじきと大豆の煮物 キウイ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 お菓子
30	月	ご飯	さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え オレンジ 茄子の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナクレープ

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです※その他のお菓子は全て無添加です。  
アレルギー(卵・乳製品)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

### おうちでできる「食育」

食育は、子どもたちに食の大切さを教える重要な取り組みです。こども園では給食や様々な体験を通して、生き生きと生活するための食習慣を育てています。ご家庭でも気軽にできる食育として、一緒に買い物に行ったときに季節によって野菜の種類に変化があることや鮮魚コーナーや精肉コーナーで調理されていない食材を見たり、料理の手伝いとして葉物野菜をちぎったり、味見をしてもらうだけでも食に興味を持つきっかけになるとともに、保護者の役に立っていることは子どもの自己肯定感にもつながります。子どもと食について話をするだけでも立派な食育です。難しく考えずに楽しみながらご家庭でも食育に取り組んでみてください。

### キャベツのカミカミサラダ

〈材料〉4人分くらい  
ソフトさきいか 20g  
キャベツ 3枚  
にんじん 1/3本  
きゅうり 1本  
マヨネーズ 大さじ3~4

〈作り方〉  
①キャベツは千切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。  
②きゅうりは薄く輪切り、にんじんは千切りに切り、塩もみをする。  
③ソフトさきいかは、食べやすい大きさ(2cmくらい)に切る。  
④1、2の水気をぎゅっと絞り、ソフトさきいか、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせたら完成!

ソフトさきいかを入れることで、いつものサラダがより一層おいしくなります!

