

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
1	金	カレーライス	ビーフカレー ブロッコリーのおかか和え みかん もやしスープ	牛乳 スイートポリコーン	牛乳 プリン
2	土	生活発表会 			
4	月	ご飯	さわらの竜田揚げ カミカミサラダ バナナ きのことスープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
5	火	わかめごはん	千草焼き シャウエッセン ミニトマト キウイ 豚汁	牛乳 ねじりん棒	牛乳 ★ツナマヨコーンパン
6	水	ご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 焼きししゃも りんご 春雨スープ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★ナッツスコーン
7	木	にんじんご飯	えびグラタン ブロッコリーのオーロラサラダ ミニゼリー コンソメスープ	牛乳 紫いもチップ	牛乳 ★豆花
8	金	ご飯	タンドリーチキン 中華サラダ オレンジ かき玉スープ	牛乳 かりんとう	牛乳 肉まん
9	土	ロールパン	クリームスパゲティ チキンナゲット キウイ 野菜スープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋お菓子
11	月	ご飯	サバのチリソース やみつきレタスサラダ りんご 豆腐の味噌汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★スティックパイ
12	火	(誕生会) 雪だるまランチ 古里コロッケ スパゲティサラダ いちご ミネストローネ		牛乳 野菜スティック	牛乳 ★チーズケーキ
13	水	さつま芋ご飯	大豆入り筑前煮 エビしゅうまい ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 ソースせんべい	牛乳 ★ごまクッキー
14	木	ご飯	魚の西京焼き ブロッコリーのピーナツ和え 納豆 みかん 白菜のスープ	牛乳 くまさんど	牛乳 ★のり塩ラスク
15	金	カレーライス	チーズカレー かぼちゃのホクホク焼き バナナ すまし汁	牛乳 パフスナック	牛乳 おまんじゅう
16	土	ロールパン	仲良しうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツとウインナーソテー ミニゼリー	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋お菓子
18	月	ご飯	魚のタルタルソースかけ ほうれん草のナムル りんご きこの味噌汁	牛乳 米粉ロールクッキー	牛乳 ★スイートポテト
19	火	わかめおにぎり	貝たくさんおでん チーズキャッチ みかん 	牛乳 花花せんべい	牛乳 ★ポップコーン
20	水	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ もも缶 卵スープ	牛乳 しょうゆおかき	牛乳 ★ジャムパン
21	木	ご飯	サバの蒲焼 ほうれん草の練りごま和え ミニゼリー けんちん汁	牛乳 えびせんべい	牛乳 ★白玉ぜんざい
22	金	ピラフ	ハンバーグ フレッシュサラダ いちご かぶと肉団子シチュー	牛乳 ウエハース	牛乳 お楽しみケーキ
23	土	食パン	醤油ラーメン ハムステーキ キャベツと天ぷらの炒め物 パイナップル	牛乳 ★マカロニあべかわ	牛乳 小袋お菓子
25	月	ご飯	魚の油淋鶏風 わかめとじゃこの酢の物 バナナ かぼちゃの味噌汁	牛乳 カル鉄クッキー	牛乳 ★パンケーキ
26	火	にんじんご飯	山形県の郷土料理! 芋煮 彩り厚焼き卵焼き ほうれん草のおひたし ミニゼリー	牛乳 あげまる	牛乳 ★さつまいもスコーン
27	水	ご飯	チキン南蛮 あっさりサラダ りんご 豆腐のスープ	牛乳 ふんわりソフトせん	牛乳 ★もちもちドーナツ
28	木	炊き込みご飯	年越しひじき麺 えびの天ぷら ブロッコリーと卵のサラダ みかん	牛乳 ミニゼリー	牛乳 丸ポーロ

※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。

アレルギー(卵・乳製品・小麦・えび他)を含む場合は、完全除去または代替え給食にて対応します。



～食品添加物に気をつけて～

食品添加物とは、保存や着色などを目的として多くの食品に使われています。食品添加物が存在することで食事を作るときに、安さ・便利さというメリットもありますが、体に悪影響を与えていることも事実です。例えば、ジュースに入っている人工甘味料の取り過ぎは、腸内細菌に悪影響を与え腸内環境の乱れに繋がります。またインスタント食品に含まれるアミノ酸は、はっきりとした味付けの為、繊細な味がわからなくなってしまい塩分過剰の状態になります。今の食生活から添加物を無くすことは難しいですが、食品の裏を見て買い物をしたり、安さだけで食品を選ばないようにするなど添加物と上手く付き合っていくことが大切です。



＼食感が楽しい!/ かみかみサラダ

〈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

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美味しくなります。シャキシャキとした食感もポイントです。ぜひご家庭でもお試しください。

〈作り方〉

- ① キャベツと人参は千切り、きゅうりは薄く輪切りにする。耐熱容器にキャベツを入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。人参ときゅうりは塩もみする。
- ② ソフトさきいかは、食べやすいように2cmくらいの長さに切る。
- ③ 1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出来上がり☆

