



	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (木)	牛乳 りんご	しそごはん 小芋まんじゅう 味噌汁	<米, ゆかり等><里いも, 鶏ひき肉, しょうが, 片栗粉, 片栗粉, 小松菜, 人参等><大根, しめじ, たまねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 お好み焼き
2 (金)	牛乳 かき	ごはん 魚の味噌だれ焼 煮びたし すまし汁	<さわら, しょうが, 味噌等><はくさい, チンゲンツアイ等><豆腐, ほうれん草, 人参, さば節等>	牛乳 むらさめ団子
5 19 (月)	牛乳 りんご	ごはん 鮭の照り焼き 添え野菜 味噌汁	<さけ等><チンゲンツアイ, 人参, キャベツ等><さつまいも, たまねぎ, 大根, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	カレーうどん 牛乳
6 20 (火)	牛乳 おかき	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜スープ みかん	<豚肉, 人参, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, しょうが等><緑豆もやし, 生しいたけ, 葉ねぎ等><みかん>	牛乳 野菜チップス おしゃぶり昆布
7 21 (水)	牛乳 せんべい	ごはん つくねと大根の煮物 炒めサラダ 丸干し	<鶏ひき肉, 干しいたけ, しょうが, 片栗粉, 大根, 人参, はくさい, 小松菜, はるさめ, さば節等><きゅうり, ホールコーン(冷)等><丸干し>	牛乳 かき パイ
9 30 (金)	牛乳 なし	芋ごはん 焼き魚 煮なます 味噌汁	<米, さつまいも等><さんま等><はくさい, 人参, えのきたけ, 京菜等><かぼちゃ, たまねぎ, わかめ, さば節, 味噌等>	コーンフレークの 牛乳かけ いりこ
10 24 (土)	牛乳 おかき	ピビンパ ワカメスープ みかん	<米, 牛肉, なら, 切干し大根, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, しょうが等><わかめ, たまねぎ, はくさい等><みかん>	牛乳 パンパン いりこ
12 26 (月)	牛乳 せんべい	のりごはん れんこんのきんぴら 五目汁 みかん	<米, 焼きのり><れんこん, 人参, ピーマン, 牛肉等><人参, 大根, 生揚げ, 里いも, たまねぎ, さば節, 葉ねぎ等><みかん>	牛乳 ジャムクラッカー
13 27 (火)	豆乳 なし	ドイツパン ビーフシチュー 炒めサラダ	<ドイツパン><牛肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, にんにく, たまねぎ, トマトケチャップ, グリンピース(冷), 上新粉等><キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷)等>	牛乳 わかめごはん
14 28 (水)	牛乳 りんご	ごはん たらのトマトソース煮 煮びたし	<たら, しょうが, にんにく, 片栗粉, じゃがいも, たまねぎ, ほうれん草, 人参, トマトケチャップ等><はくさい, 人参等>	牛乳 アップルパン おしゃぶり昆布
15 29 (木)	牛乳 おかき	ごはん 八宝菜 金時豆の甘煮	<豚肉, はくさい, 人参, 生しいたけ, たけのこ(水煮), たまねぎ, 片栗粉等><金時豆等>	牛乳 洋なし おかき
16 (金)	牛乳 かき	ごはん 魚の味噌だれ焼 煮びたし すまし汁	<さわら, しょうが, 味噌等><はくさい, チンゲンツアイ等><豆腐, ほうれん草, 人参, さば節等>	牛乳 さつまいも入りおはぎ
17 (土)	牛乳 りんご	切り干し大根ごはん 豚汁	<米, 鶏肉, 切干し大根, 油揚げ, 人参, さば節等><豚肉, たまねぎ, 緑豆もやし, さつまいも, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 レーズンパン いりこ
誕生会 8 (木)	牛乳 おかき	ふりかけごはん 鶏肉の磯辺揚げ 炒めサラダ 味噌汁, みかん	<米, ふりかけ等><鶏肉, あおりの粉, 小麦粉等><キャベツ, 人参, ロースハム等><油揚げ, 小松菜, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 噌等><みかん>	牛乳 お米のケーキ

○献立は諸事情により、変更することがあります。

今年も見てね。大きな魚

年に1度、鯖の三枚おろしを子ども達の前で実演します。
 鯖は、春・秋と年に二度旬をむかえ、成長とともに名前を変える出世魚です。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれています。照り焼きや味噌漬焼、香味揚げなど、しょうゆやみその風味とよく合います。
 迫力満点の大きな魚が数日前までは海を泳いでいたことを想像し、見慣れた切り身になっていく様子を見て、どんな風に見えるでしょう。お家でも話を聞いてみて下さいね。