



# 給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、パスタサラダ	牛乳、昆布おにぎり
2	金	ごはん	豚汁、さけの塩焼き、ひじきと大豆の煮物	牛乳、パンプキンケーキ
3	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、レーズンパン
4	日			
5	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草のおかか和え	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
6	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏つくねのあんかけ、春雨サラダ	牛乳、チョコっとフレンチ
7	水	ごはん	チンゲン菜のかき玉汁、厚揚げのそぼろ煮、きゅうりの酢の物	牛乳、煮豆蒸しパン
8	木	パン	豆乳スープ、タンドリーチキン、ゆで野菜	牛乳、大学芋
9	金	ごはん	けんちん汁、さばのみそ照り焼き、じゃが芋の千切り炒め	牛乳、マカロニのトマト煮
10	土	ごはん	カレーライス、いちごヨーグルト	牛乳、あんぱん
11	日			
12	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、肉じゃが、白菜ののりあえ	牛乳、ココアパウンドケーキ
13	火	ごはん	そうめん汁、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ	牛乳、豆乳ももゼリー
14	水	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草とツナのあえ物	牛乳、コーンチーズトースト
15	木	パン	コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、みたらし団子
16	金	ごはん	五目みそ汁、さんまのごま焼き、れんこんのきんぴら	麦茶、黒みつときなこのミルクプリン
17	土	ごはん	豚丼、玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳、金時豆パン
18	日			
19	月		〈敬老の日〉	
20	火	ごはん	キャベツのみそ汁、鶏肉のごまソースからめ、ごぼうのサラダ	牛乳、シュガーラスク
21	水	ごはん	カツカレー、きゅうりとコーンのサラダ、ぶどう	牛乳、誕生会楽しみおやつ
22	木		〈秋分の日〉	
23	金	ごはん	中華スープ、魚と野菜の甘酢煮、もやしの納豆和え	牛乳、フルーツゼリー
24	土	ごはん	ハヤシライス、バナナ	牛乳、ジャムサンドクラッカー
25	日			
26	月	ごはん	さつま汁、千草焼き、切干し大根の旨煮	牛乳、怪獣ドーナツ
27	火	ごはん	もやしと大根のみそ汁、厚揚げの炒め物、キャベツのベーコンドレッシング	麦茶、フルーチェ
28	水	★不要です	ミートスパゲティー、きのこスープ、フルーツヨーグルト	牛乳、かぼちゃもち
29	木	パン	野菜スープ、ナゲット、スイートポテトサラダ	牛乳、ホットケーキ
30	金	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ブロッコリーの胡麻あえ	牛乳、お好み焼き

★3歳児以上は主食を持参して下さい。

★お米をおいしく食べよう！



新米が出回るようになりました。お米が一番おいしく食べられる時期です。ご家庭ではお米をどのくらいの頻度で食べていますか。農林水産省によると、一人当たりの米の消費量は年々減少傾向にあります。しかしながら、世界では和食が話題になっており、主食である、「米」も注目されています。

●お米を食べるメリット

★様々な栄養素が含まれている

★米と水で調理するシンプルさ

★様々な料理と組み合わせられる



炭水化物のみだけでなく、身体を作るたんぱく質、身体の機能を整えるビタミンやミネラルも含まれます。



パンには砂糖や油が含まれますがごはんの材料は米と水だけ。調理が簡単！手軽においしく食べる事ができます。



和食のみならず、洋食、中華料理など、どのような料理とも組み合わせることができます。