



# 給食メニュー

七飯ほんちよう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	ミネストローネスープ、ベーコンとほうれん草のオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、雑炊
2	金	ごはん	五目汁、鮭の西京焼き、ひじきと大豆の炒り煮	牛乳、コーンチーズトースト
3	土	ごはん	ホワイトシチューライス、バナナ	牛乳、ジャムサンドクラッカー
4	日			
5	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚こま天、きゅうりの華風サラダ	牛乳、バナナハードケーキ
6	火	ごはん	野菜の昆布汁、厚揚げのみそ炒め、大根とツナのあえ物	麦茶、牛乳もち
7	水	ごはん	中華風コーンスープ、豚肉とキャベツのオイスターソース炒め、春雨サラダ	牛乳、煮豆蒸しパン
8	木	パン	豆乳スープ、チキンのチーズ焼き、パスタサラダ	牛乳、とりそばろおにぎり
9	金	ごはん	豚汁、さんまの塩焼き、大根のそばろ煮	牛乳、チョコっとフレンチ
10	土	ごはん	カレーライス、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、黒糖パン
11	日			
12	月	ごはん	のっぺい汁、味噌かつ、せん野菜	牛乳、おはぎ
13	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草の白あえ	牛乳、人参ドーナツ
14	水	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、厚焼き卵、切干し大根の煮物	牛乳、チーズホットケーキ
15	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、きゅうりとコーンのサラダ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
16	金	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、白身魚の五目あかけ、小松菜の納豆あえ	牛乳、シュガーラスク
17	土	ごはん	ハヤシライス、フルーツカクテル	牛乳、いちごジャムパン
18	日			
19	月	ごはん	かき玉みそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のごま和え	牛乳、みたらし団子
20	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、ぎせい豆腐、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、まんまるじゃが
21	水	ごはん	厚揚げカレー、白菜とハムのサラダ、りんご	牛乳、お好み焼き
22	木	☆不要です	バターロール、かぼちゃのポタージュ、鶏のから揚げ、スイートポテトサラダ、ナポリタン、ミニトマト、オレンジ	牛乳、クリスマスケーキ
23	金		〈天皇誕生日〉	
24	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、あんぱん
25	日			
26	月	ごはん	キャベツのみそ汁、鶏つくね、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、どら焼き
27	火	☆不要です	お餅、けんちん汁、みかん	牛乳、お菓子
28	水	☆不要です	温そうめん、牛乳フルーツかんでん	牛乳、レーズンパン
29	木	パン	野菜スープ、白身魚のポテトクリーム焼き、ゆで野菜	牛乳、昆布おにぎり
30	金		〈年末休園日〉	
31	土		〈年末休園日〉	

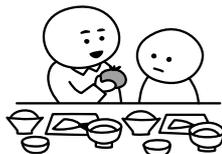
☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

## 楽しい食卓で食への関心を高めましょう

食することは人間の本能で誰にとっても楽しいことであり満足感は幸福につながるものです。家庭で作った食事に限らず、どんな食事でも「甘いね」「おいしいね」「お腹いっぱいになったね」と声をかけ合いながら楽しく食事をしましょう。

「食」をテーマにして家族で話をする

興味・関心がわく



食べる意欲がアップ

