



# 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	金	★不要です	炊き込み寿司、豆腐のすまし汁、鶏のから揚げ、赤ウインナー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	牛乳、豆乳ももゼリー
2	土	ごはん	カレーライス、バナナ	牛乳、豆パン
3	日			
4	月	ごはん	キャベツのみそ汁、千草焼き、コロコロサラダ	牛乳、蒸しパン
5	火	ごはん	じゃが芋と長ねぎのみそ汁、とんちゃん焼き、白菜ののりあえ	牛乳、フルーツゼリー
6	水	ごはん	かき玉汁、鶏肉と根菜の煮物、ほうれん草のごま和え	牛乳、ホットケーキ
7	木	パン	野菜スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ	牛乳、じゃごごまおにぎり
8	金	ごはん	冬野菜のあったか汁、ししゃものチーズフライ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、ココアラスク
9	土	ごはん	豚丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、クリームパン
10	日			
11	月	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、鶏肉のごまみそ焼き、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、人参カップケーキ
12	火	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、春雨サラダ	麦茶、フルーチェ
13	水	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、カレー肉じゃが、小松菜とコーンの和え物	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
14	木	パン	野菜スープ、煮込みハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、豆腐団子(あずき)
15	金	★不要です	のりまき、おにぎり、八杯汁、エビフライ、ポテトサラダ、ミニトマト、バナナ	牛乳、豆乳ケーキ
16	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、あんぱん
17	日			
18	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、厚揚げの炒め物、ほうれん草のサラダ	牛乳、パウンドケーキ
19	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、キャベツのゆかり和え	牛乳、大学芋
20	水	ごはん	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんご	牛乳、ごまトースト
21	木		〈春分の日〉	
22	金	ごはん	五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、白菜のごま酢あえ	牛乳、バナナハードケーキ
23	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ	牛乳、めろんパン
24	日			
25	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、レバーと芋の甘辛煮、ほうれん草のナムル	牛乳、フルーツ白玉
26	火	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、チーズボール
27	水	★不要です	きりんさんのリクエスト給食の日です。	牛乳、リクエストおやつ
28	木	パン	マカロニスープ、ベーコンオムレツ、ゆで野菜	牛乳、昆布おにぎり
29	金	ごはん	豚汁、さけの塩焼き、切干し大根と凍り豆腐の煮物	牛乳、おやつホットドッグ
30	土	ごはん	ハヤシライス、オレンジ	牛乳、ジャムパン
31	日			

★3歳児以上は主食を持参して下さい。

## 毎日の献立づくりのコツ



忙しい中、献立を考えることは大変！でも、献立作成のコツを知れば献立作業が劇的に楽になります。そのうえ、子どもの成長に必要なエネルギーや栄養がバランス良く満たされ、健康で“おいしいごはん”をつくれるようになります。

### ★献立づくりの流れ

・メイン料理(主菜)の食材を決めましょう

メイン料理(主菜)は、魚、肉、卵、大豆、豆腐など、たんぱく質源となる食品を使用した大きなおかずです。たんぱく質は、身体を作り、成長するには欠かせない栄養素の供給源です。メイン料理を曜日で決めることで、栄養の偏りを防ぎます。

月  さかなの日	火  鶏肉の日	水  大豆製品の日	木  さかなの日
----------------	---------------	-----------------	----------------

金  卵の日	土  牛肉 / 豚肉の日	日  大豆製品の日
--------------	--------------------	-----------------

