



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	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、とんかつ、ゆで野菜	牛乳、チーズカップケーキ
2	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、焼肉風野菜炒め、ごぼうの和え物	牛乳、チョコっとフレンチ
3	水	ごはん	豆腐と菜の花のみそ汁、親子煮、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、おからドーナツ
4	木	パン	ポテトスープ、ハンバーグ、パスタサラダ	牛乳、オレンジムース
5	金	ごはん	かに豆腐汁、白身魚のトマトソース煮、ほうれん草のおかか和え	牛乳、黒糖蒸しパン
6	土	ごはん	カレーライス、バナナヨーグルト	牛乳、クリームパン
7	日			
8	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、タンドリーチキン、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、おやつ焼きうどん
9	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、肉豆腐、梅サラダ	牛乳、牛乳フルーツかんてん
10	水	ごはん	中華風コーンスープ、ピーマンの細切り炒め、きゅうりの華風サラダ	牛乳、さつま芋スティック
11	木	パン	野菜スープ、肉団子の甘酢あん、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、鮭チーズおにぎり
12	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚といんげんの煮つけ、小松菜の納豆あえ	牛乳、パウンドケーキ
13	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ	牛乳、レーズンパン
14	日			
15	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、大豆の天ぷら、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、どら焼き
16	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、豚肉と玉ねぎのソテー、白菜とハムのサラダ	牛乳、豆腐団子(きな粉)
17	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、桃のヨーグルト	牛乳、チーズホットケーキ
18	木	パン	豆乳スープ、スパニッシュオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、簡単ピザ
19	金	ごはん	さつま汁、鮭のごま焼き、大根のそぼろ煮	牛乳、クリームサンドパン
20	土	ごはん	ホワイトシチューライス、オレンジ	牛乳、あんぱん
21	日			
22	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ひじきとキャベツのサラダ	牛乳、人参カップケーキ
23	火	ごはん	五目かき玉汁、鶏つくね、春雨サラダ	牛乳、豆乳もち
24	水	★不要です	なすミートスパゲティー、きのこスープ、ぶどう	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
25	木	パン	野菜スープ、鶏肉のピカタ、マカロニのトマト煮	牛乳、焼きおにぎり
26	金	ごはん	けんちん汁、サバのみそ照り焼き、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、ポテトコートトースト
27	土	ごはん	ハヤシライス、フルーツカクテル	牛乳、ジャムパン
28	日			
29	月		〈昭和の日〉	
30	火		〈国民の休日〉	

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。



栄養士の
池田です

お友達も増えて、新しいクラスでのわくわく新年度スタートです。
「給食大好きー!!」って言ってもらえるよう調理員一同
心込めて作っていきます。
なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に保育園で過ごしましょう。

