

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
1	水	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ みそしる	油、米	豚肉、絹ごし豆腐、み そ、煮干し、カットわ かめ	たまねぎ、キャベツ、もも缶、パナ ナ、パイン缶、こまつな、ピーマン、 にんじん、えのきたけ、しょうが	フルーツポンチ
2	木	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ごもくまめ スティックきゅうり トマト みそしる	砂糖、米	ミルク、鶏もも肉、ゆ で大豆、ちくわ、み そ、煮干し	トマト、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、板こんにゃ く、ごぼう、いんげん	ぎゅうにゅう パームクーヘン
3	金	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	焼きそばめん、油、 ロールパン	ミルク、豚肉	キャベツ、もやし、ブロッコリー、ほ うれんそう、たまねぎ、にんじん、 ピーマン	ぎゅうにゅう いちごゼリー
4	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズキッス	ロールパン	牛乳、チーズキッス	フルーツ	おちゃ おかし*
5	日							
6	月	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	しんじゃがうまに マカロニサラダ ポイルキャベツ	じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、砂 糖、米	ジョア、卵	たまねぎ、キャベツ、板こんにゃく、 にんじん、いんげん、コーン缶、きゅ うり	ジョア サラダおかし
7	火	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつたあげ あまずあえ はるさめスープ	はるさめ、油、片栗 粉、砂糖、米	魚、ミルク、かまぼ こ	キャベツ、もやし、みかん缶、ねぎ、 きゅうり、えのきたけ、にんじん、し いたけ、ごま、しょうが	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
8	水	ぎゅうにゅう マンナ	パン	ごもくうどん キャベツのしらすあえ にくだんご	ゆでうどん、砂糖、 ロールパン	肉団子、鶏もも肉、ミ ルク、卵、しらす干 し、かつお節、こんぶ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、もやし、ねぎ、干しいた け	ぎゅうにゅう はいがスティック
9	木	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	ポークカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	ミルク、豚肉、ヨーグ ルト	バナナ、たまねぎ、にんじん、福神 漬、もも缶、みかん缶、パイン缶、グ リンピース	ぎゅうにゅう ビスコ
10	金	ぎゅうにゅう こぶかきもち	ごはん	はるやさいのがんもどき スティックきゅうり トマト	ながいも、油、米	牛乳、木綿豆腐、しらす 干し、卵、みそ、煮 干し、ひじき	バナナ、トマト、だいごん、きゅうり、 にんじん、キャベツ、えのきたけ、ね ぎ、いんげん	ぎゅうにゅう バナナ
11	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	牛乳、ぼうチーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
12	日							
13	月	ぎゅうにゅう ごませんべい (まがりせんべい)	パン	ちゃんぽんラーメン きりぼしあえ ぎょうざ	ゆで中華めん、油、砂 糖、ごま油、ロールパ ン	ヨーグルト、ぎょう ざ、豚肉、しらす干 し	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にん じん、もやし、切り干しだいごん	ヨーグルト おととと
14	火	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	おやこオムレツ ひじきに みそしる	さつまいも、油、砂 糖、米	卵、絹ごし豆腐、ミル ク、鶏ひき肉、さつま 揚げ、みそ、煮干し、 ひじき	トマト、にんじん、ミックスベジタ ブル、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、い んげん	ぎゅうにゅう てつりクッキー
15	水	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	アスパラのクリームに こまつなのおかかあえ ポイルウインナー	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、ウインナーソー セージ、豚肉、かにか まぼこ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、こまつな、グ リーンアスパラガス、にんじん、コー ン缶	ぎゅうにゅう オレンジ
16	木	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー トマト	じゃがいも、油、米	豚肉、ミルク	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、パセリ粉	ぎゅうにゅう やさいスティック

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
アレルギーフリー のひ								
17	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	やきざかな コーンいりおひたし にまめ みそしる	じゃがいも、金時豆、 砂糖、片栗粉、油、米	とうにゅう、魚、厚揚 げ、みそ、煮干し、あ おのり	だいごん、もやし、ほうれんそう、に んじん、ねぎ、コーン缶、えのきたけ	とうにゅう じゃがいももち
18	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソー セージ	フルーツ	おちゃ おかし*
19	日							
20	月	とんがりコーン ぎゅうにゅう	ごはん	かにたま ナムル みそしる	砂糖、油、片栗粉、ご ま油、小細工麩、米	卵、ミルク、かに水 煮、煮干し、みそ	キャベツ、こまつな、きゅうり、もや し、ねぎ、しめじ、にんじん、ミックス ベジタブル、干しいたけ	ぎゅうにゅう パームクーヘン
21	火	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	さかなのムニエル かふうあえ トマト りゅうぐうじる	干しとうめん、油、小 麦粉、砂糖、米	牛乳、魚、絹ごし豆 腐、卵、かまぼこ、煮 干し	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、にんじん、干しい たけ	ぎゅうにゅう バナナ
22	水	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	ツナナポリタン ゆでスナックえんどう コンソメスープ	ホットケーキ粉、スパ ゲティ、じゃがいも、 油、ロールパン	牛乳、ツナ水煮缶、 卵、きな粉	たまねぎ、もやし、にんじん、スナッ プえんどう、ピーマン	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
23	木	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ スモールパイン	さといも、砂糖、米	鶏もも肉、ミルク、さ つま揚げ、かつお節、 こんぶ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、 れんこん、パイン缶、ごぼう、いんげ ん、ごま	ぎゅうにゅう きなこむしパン
24	金	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	とりにくのてりやき ブロッコリー トマト たまごスープ	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉、卵	トマト、ブロッコリー、みかん缶、た まねぎ、もやし、にら、にんじん、 しょうが	ぎゅうにゅう てづくりプリン
25	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズキッス	ロールパン	牛乳、チーズキッス	フルーツ	おちゃ おかし*
26	日							
27	月	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さかなのパンこやき キャベツとほうれんそうのいそあえ すましじる	パン粉、油、砂糖、米	牛乳、魚、かつお節、 粉チーズ、こんぶ、焼 きのり、	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、パセリ	ぎゅうにゅう オレンジ
28	火	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	炒り豆腐 トマト とんじる	さつまいも、油、砂 糖、米	木綿豆腐、ミルク、 卵、豚肉、鶏ひき肉、 みそ、煮干し	トマト、はくさい、にんじん、たまね ぎ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、グ リンピース、干しいたけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう
29	水							
30	木	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	たけのごはん とりのからあげ ポイルキャベツ・トマト すまし汁	米、油、片栗粉	鶏もも肉、絹ごし豆 腐、薄揚げ、卵、かつ お節、こんぶ、カット わかめ	りんご濃縮果汁、たけのこ、トマト、 キャベツ、にんじん、えのきたけ、し いたけ、しょうが	りんごジュース ケーキ

旬を味わう給食紹介
たけのごはん



今月は、たけのごはんが登場しま
す。たけのこは、竹の若い芽を掘り起
こしたものです。旬のたけのこの香り
や味を楽しみましょう。

苦手な食べ物を食べやすくする工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除い
て牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒
めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。
その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような
調理法にすると食べやすくなります。

