



ご入園・ご連絡おめでとうございます

こども達の心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を職員一同力を合わせて届けてきたいと思っております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

プロが作ってくれる

安心・安全・おいしい給食をお届けします!

おたのしみ献立

3歳以上児と先生が相談しながらメニューを組み合わせ、作成した献立を『おたのしみ献立』として毎月紹介していきます!

どこの保育園が登場するか楽しみに! 今月は『西郷保育園』の

きゅうしょくはたのしいよ!

また食べたことない

みんなで食べる



おいしいものを出会える

~毎月色々な献立があります~

毎月第1木曜と19日は「かみかみデー」です♪

「誕生会」はみんなが大好きな特別献立です★

マスコットキャラクター かみかみちゃん



毎月19日は食育の日 食育の日献立が出来ます♪

「給食予定献立表」を毎月配信します。ご家庭でもご活用ください。コドモンアプリでも、毎日の献立表と毎月献立表をご確認いただけます。

<献立表からわかること>

- ☆毎日の使用されている食材と栄養価
- ☆必要な栄養素を補う事の出来る食材の組み合わせ
- ☆子どもが無理なく食べ進めることが出来る料理の組み合わせ



※近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で初めて食物アレルギーを発症することがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認していただきますよう、お願いいたします。

日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き		
						おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1	火	ごはん	和風豆腐ハンバーグ・切干大根の煮物 麩とたまねぎのみそ汁・バナナ	ビスケット せんべい	牛乳	牛乳、うす味豆腐ハン バーグ、かつお節、さつ ま揚げ、煮干し、みそ	米、ビスケット、みりん、片 栗粉、しらたき、三温糖、 麩、せんべい	切干大根、にんじん、いんげん まめ、たまねぎ、ねぎ、バナナ
2	水	ごはん	ウイナー・ビーフンサラダ・コーンスープ ・清見オレンジ	せんべい ビスケット	牛乳	牛乳、ウイナー、ハム	米、せんべい、ビーフン、ポ タージェスコーン、ビスケット	きくらげ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、コーン、ス ナップえんどう、清見オレンジ
3	木	ごはん	さけのなたね焼き・春雨の酢の物・えのきと こまつなのすまし汁・バナナ	クラッカー ☆ジャムサンド	牛乳	牛乳、さけ、チーズ、か まぼこ、こんぶ、かつお 節	米、クラッカー、マヨドレ、 はるさめ、三温糖、パン、い ちごジャム	にんじん、しいたけ、グリーンピー ス、きゅうり、きくらげ、えのき だけ、たまねぎ、こまつな、バナナ
4	金	わかめ うどん	高野豆腐の含め煮・ほうれんそうともやしの ごま和え・清見オレンジ	ビスケット ヨーグルト	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こ んぶ、かつお節、高野豆腐、 ヨーグルト	干しうどん、ビスケット、み りん、三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほ うれんそう、もやし、清見オレンジ
5	土	しょうゆ ラーメン	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、ごま油、パン	コーン、キャベツ、もやし、に んじん、ねぎ、バナナ
7	月	カレ イス	揚げきょうざ・ブロッコリー とキャベツの花かつお和え・ パン缶	ビスケット お祝いいちごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、きょうざ、 かつお節	米、ビスケット、じゃがい も、油、カレールウ、お祝い いちごゼリー	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、キャベツ、パン缶
8	火	ごはん	赤魚の煮つけ・こまつなとコーンのごま和 え・じゃがいもと玉ねぎみそ汁・清見オレンジ	せんべい ☆食パンラスク	牛乳	牛乳、赤魚、煮干し、み そ	米、せんべい、三温糖、み りん、ごま、じゃがいも、 パン、グラニュー糖、バター	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、コーン、たまねぎ、 ねぎ、清見オレンジ
9	水	ちゃんめ ん	しゅうまい・ブロッコリーのサラダ・バナナ	ビスケット クラッカー	牛乳 ジョア	牛乳、豚肉、かまぼこ、 しゅうまい、ジョア	中華めん、ビスケット、油、 クラッカー	にんじん、チンゲンサイ、たま ねぎ、もやし、ねぎ、ブロッ コリー、キャベツ、バナナ
10	木	ごはん	カラスカレイの唐揚げ・ ほうれん草のボン酢和え・ 麩としめじのみそ汁・清見オレンジ	せんべい ☆わかめおにぎり	牛乳 お茶	牛乳、かれい、こんぶ、 かつお節、わかめ	米、せんべい、油、みりん、 片栗粉、麩	しょうが、ほうれんそう、キャ ベツ、にんじん、しめじ、たま ねぎ、ねぎ、清見オレンジ
11	金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・ ひじきの煮物・豆腐と チンゲン菜の中華スープ・バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、油 揚げ、かつお節、木綿豆 腐、ヨーグルト	米、片栗粉、マーマレード、 三温糖、しらたき、油、み りん、ビスケット	にんじん、干ししいたけ、い んげんまめ、チンゲンサイ、き くらげ、バナナ
12	土	きつね うどん	バナナ	クッキー パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼ こ、こんぶ、かつお節	干しうどん、クッキー、み りん、パン	にんじん、たまねぎ、ね ぎ、バナナ
14	月	ごはん	肉じゃが・キャベツとツナのドレッシングサ ラダ・こまつなとたまねぎみそ汁	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、ツナ、煮干 し、みそ、	米、せんべい、じゃがいも、 しらたき、油、みりん、三温 糖	にんじん、たまねぎ、いんげん まめ、キャベツ、きゅうり、 コーン、こまつな、バナナ
15	火	ごはん	さばのハンバーグ・切干大根ときわかめの ナムル・じゃがいもとベーコンのコンソメ スープ・バナナ	ビスケット ☆クラッカーサンド	牛乳	牛乳、さばのほくし身、 木綿豆腐、かつお節、く きわかめ、ベーコン	米、ビスケット、パン粉、片栗 粉、みりん、三温糖、ごま、ご ま油、じゃがいも、クラッカー、 りんごジャム	たまねぎ、しょうが、切干大 根、きゅうり、にんじん、バナ ナ
16	水	たけのこ ごはん	星のコロッケ・ほうれんそうと もやしのごま和え・豆腐と なめこのすまし汁・パン缶	せんべい ミニたい焼き	牛乳	牛乳、油揚げ、こんぶ、 かつお節、星のコロッ ケ、木綿豆腐	米、せんべい、みりん、油、 ごま、ミニたけのこ	たけのこ、にんじん、しい たけ、ほうれんそう、もやし、な めこ、たまねぎ、ねぎ、パン 缶
17	木	ごはん	さけの照り焼き・炊合せ・ 油揚げとえのき たけのみそ汁・バナナ	ビスケット ☆手作りオレンジゼリー	牛乳	牛乳、さけ、がんもど き、かつお節、油揚げ、 煮干し、みそ	米、ビスケット、片栗粉、 三温糖、みりん、ゼリ ンミックス	切干大根、にんじん、たま ねぎ、きくらげ、ねぎ、バナ ナ、オレンジジュース
18	金	ごはん	鶏肉のさっぱり煮・アスパラガスと キャベツの花かつお和え・もずくスープ・ パン缶	クラッカー バームクーヘン	牛乳	牛乳、鶏肉、かつお節、 もずく	米、クラッカー、三温糖、 バームクーヘン	しょうが、アスパラガス、キャ ベツ、にんじん、たまねぎ、し めじ、パン缶
19	土	みそ ラーメン	バナナ	ビスケット パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、 みそ	中華めん、ビスケット、油、 パン	コーン、キャベツ、もやし、に んじん、ねぎ、バナナ
21	月	カレ イス	ミニ春巻き・もやしときくらげの酢の物	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、ミニ春巻	米、せんべい、じゃがいも、 油、カレールウ、三温糖	たまねぎ、にんじん、きゅう り、きくらげ、もやし、バナ ナ
22	火	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・ほうれん草とえのき たけのり和え・じゃがいもと玉ねぎのみそ 汁・バナナ	ビスケット ☆青菜おにぎり	牛乳 お茶	牛乳、さば、のり、煮干 し、みそ	米、ビスケット、片栗粉、 油、三温糖、じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、え のきだけ、たまねぎ、ねぎ、サ ナ、乾燥大根葉
23	水	ごはん	ハンバーグ・キャベツとわかめの 和風サラダ・コーンスープ ・パン缶	クラッカー ☆パンネあべかわ	牛乳	牛乳、合いびき肉、木綿 豆腐、わかめ、ペー ン、きな粉	米、クラッカー、パン粉、 三温糖、じゃがいも、ポ タージェスコーン、パンネ	たまねぎ、ケチャップ、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、さ やいんげん、コーン、パン缶
24	木	ごはん	赤魚のムニエル・もやしとかにかまのボン酢 和え・えのきほうれんそうすまし汁・バナナ	せんべい ヨーグルト	牛乳	牛乳、赤魚、かにかま、 こんぶ、かつお節、ヨ ーグルト	米、せんべい、小麦粉、パ ター	もやし、チンゲンサイ、にん じん、えのきだけ、ほうれん そう、ねぎ、バナナ
25	金	ごはん	若竹煮・華風サラダ・なめこと豆腐のみそ 汁・パン缶	ビスケット 米粉クッキー	牛乳 ジョア	牛乳、鶏肉、かつお節、 昆布、ハム、木綿豆腐、 煮干し、みそ、ジョア	米、ビスケット、みりん、三 温糖、はるさめ、ごま油、米 粉クッキー	たけのこ、もやし、きゅうり、 にんじん、きくらげ、なめこ、 ねぎ、パン缶
26	土	肉うどん	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、 こんぶ	干しうどん、せんべい、み りん、三温糖、パン	たまねぎ、しいたけ、にん じん、ねぎ、バナナ
28	月	ごはん	厚揚げ麻婆・ツナのマカロニサラダ・わかめ スープ	ビスケット バナナ	牛乳	牛乳、厚揚げ、豚ひき 肉、みそ、ツナ、わか め、ベーコン	米、ビスケット、ごま油、三 温糖、みりん、片栗粉、マカ ロニ、マヨドレ	ねぎ、しょうが、キャベツ、に んじん、たまねぎ、バナナ
30	水	ごはん	ささみフライ・スナップえんどうの中華サ ラダ・キャベツとしめじコンソメスープ・パ ン缶	せんべい ビスケット	牛乳	牛乳、鶏ささみ	米、せんべい、パン粉、小麦 粉、油、ビスケット	ケチャップ、スナップえん どう、きゅうり、きくらげ、に んじん、コーン、キャベツ、し めじ、たまねぎ、パン缶