



# 給食メニュー

にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	鶏肉とごぼうのおこわ、五目かき玉汁、豚肉のカレー風味焼き、白菜ののりあえ	牛乳、ホットケーキ
2	木	パン	マカロニスープ、肉コーンコロッケ、ゆで野菜	牛乳、フルーツゼリー
3	金	ごはん	おかず汁、鮭の照り焼き、ひじきの五目煮	牛乳、チーズカップケーキ
4	土	ごはん	カレーライス、白菜のスープ、バナナ	牛乳、メロンパン
5	日			
6	月	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、鶏肉の胡麻ソースからめ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、煮豆蒸しパン
7	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、切干大根のサラダ	牛乳、オレンジムース
8	水	めん	昆布おにぎり、温そうめん、フルーツポンチ	牛乳、豆乳フレンチトースト
9	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、かぼちゃサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
10	金	ごはん	五目みそ汁、白身魚のカリカリチーズ焼き、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、さつま芋スティック
11	土	ごはん	豚丼、もやしとわかめのみそ汁、りんご	牛乳、あんぱん
12	日			
13	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のサラダ	牛乳、豆乳かんてん
14	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、鶏肉のごまみそ焼き、コロコロサラダ	牛乳、シュークリーム
15	水	ごはん	大豆カレー、キャベツと春雨の中華スープ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、バナナハードケーキ
16	木	パン	豆乳スープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのミモザサラダ	牛乳、みたらし団子
17	金	ごはん	さつま汁、赤魚の煮つけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、コーンチーズトースト
18	土	ごはん	ナンゴレン、わかめスープ、オレンジ	牛乳、豆パン
19	日			
20	月	ごはん	キャベツのみそ汁、ピーマンの肉づめ、きんぴらごぼう	牛乳、おからドーナツ
21	火	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、肉じゃが、ひじきと玉ねぎのサラダ	牛乳、プリン
22	水	めん	焼きそば、きのこのスープ、フルーツのゼリーがけ	牛乳、簡単ピザ
23	木	パン	ミルクスープ、鶏肉のピカタ、白菜とハムのサラダ	牛乳、じゃこねぎおにぎり
24	金	ごはん	けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、おからサラダ	牛乳、カラフルカップ
25	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、ジャムパン
26	日			
27	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、ぎせい豆腐、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、ココアパウンドケーキ
28	火	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、ひき肉の春巻き、ほうれん草のナムル	牛乳、ホイップクリームパン
29	水		〈昭和の日〉	
30	木	パン	野菜スープ、ポークチャップ、マセドアンサラダ	牛乳、白玉ぜんざい

## 子どもたちの健康を支える「給食」

食は、自然の恵みであり、食べることは生きる源。健康な生活の基本です。食は、体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながるものです。給食は子どもに必要なエネルギー・栄養素(量)を補給するだけでなく、毎日の生活の中で、先生やお友達と一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合うことをねらいとしています。

### ★必要な栄養を補給する給食

子どもにとって、必要なエネルギー量と栄養素(量)については、たくさんの給食研究を基に、国が日本人の食事摂取基準値を決めています。園では、子どもたちの今までの食経験や家庭での食事の内容を考慮して、子どもたちに適切な栄養が補給できるように、計画的にひと月の献立を作成しています。特に、健康課題となっている「食塩」、「砂糖」、「脂」をとり過ぎることなく、不足しがちな栄養素を補うことを心がけています。

〈不足しがちな栄養素〉

成長に必要なたんぱく質をしっかりと

ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりと

