



ハイ！ おひるだよ！



親子健康教室&給食試食会

22日 すみれ組 29日 ゆり組
＜試食会メニュー＞ ご飯 納豆あえ
ブロッコリーおかかあえ すき焼き風煮



すみれ保育園

日曜	こ ん だ て	お か ず			お や つ ★は手作りおやつ	エネ ル ギー	家庭で補って ほしい食品
		赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	黄 力や熱のもと			
1 木	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げのおひたし 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ	小松菜 大根	じゃがいも	乳酸菌飲料 クッキー	520	海草類
2 金	ロールパン ナポリタン ミルクスープ りんごゼリー	ウインナー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	牛乳 クリームせんべい	581	豆・豆製品
5 月	ご飯 かぼちゃコロッケ 鶏肉と根菜の照り煮 わかめ汁	鶏肉 豆腐	れん根 大根	油 三温糖	★牛乳 りんごのカップケーキ	534	魚介類
6 火	ご飯 ハムサンドフライ レモンあえ チャウダースープ	ベーコン	キャベツ 人参	じゃがいも 小麦粉	★牛乳 マーブルクッキー	540	緑黄色野菜
7 水	ご飯 さんまかつお節煮 キャベツのゆかりあえ 沢煮椀 	さんま 豚肉	大根 ごぼう	糸こんにゃく	バナナ	513	卵
8 木	ご飯 上海風焼そば 中華とろみスープ 味付のり プチダンゴ	えび いか 豆腐	竹の子 いら 人参	焼そば ごま油	牛乳 二色せんべい	528	いも類
9 金	ご飯 厚焼き卵 切干大根煮 豆乳みそ汁	卵 東揚げ	白菜 大根 人参	さつまいも 三温糖	牛乳 ゴーフレット	525	魚介類
12 月	ご飯 昆布巻き 即席漬け かぼちゃほうとう汁 チーズ	鮭 鶏肉	かぼちゃ 大根	さしめん	★麦茶 さつまいもスティック	548	豆・豆製品
13 火	ご飯 豆腐ハンバーグ しょうゆフレンチ カニの中華煮	豆腐 鶏挽肉 カニ	もやし 玉ねぎ	片栗粉 ごま油	★牛乳 チーズケーキ	588	いも類
14 水	きのこハヤシライス マロニーサラダ バナナ	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参	じゃがいも マロニー	牛乳 米菓	532	魚介類
15 木	ご飯 洋風卵とじ 鶏ごぼうつくね おかかあえ 	卵 鶏肉	玉ねぎ 小松菜	糸こんにゃく じゃがいも	★麦茶 ミルクくずもち	556	海草類
16 金	ご飯 オムレツ れん根サラダ ポトフスープ	卵 ウインナー	れん根 ほうれん草	じゃがいも ごま	ヨーグルト	545	豆・豆製品
19 月	おすし 鶏の照り煮 れん根とブロッコリー温野菜 かき玉すまし汁 オレンジミニゼリー	鶏肉 卵	れん根 ブロッコリー	三温糖	スポロン バナナのスティックケーキ	577	いも類
20 火	ご飯 マーボー豆腐 ポークシューマイ もやしのナムル	豚挽肉 豆腐	もやし いら 人参	片栗粉 ごま油	牛乳 サブレ	520	いも類
21 水	ご飯 さばのみぞれ煮 カリフラワーごま酢あえ さつまい	さば 豆腐	白菜 大根	さつまいも ごま	りんご	515	肉類
22 木	ロールパン 鶏のから揚げ マカロニサラダ ブロッコリーおかかあえ 牛乳	鶏肉 ハム	ブロッコリー きゅうり	マカロニ 油	乳酸菌飲料 ベジタブルせんべい	576	魚介類
26 月	ご飯 海鮮ぎょうざ 油揚げのナムル 野菜そばろ煮	鶏挽肉 油揚げ	玉ねぎ 人参	じゃがいも ごま油	★牛乳 ごまドーナツ	537	緑黄色野菜
27 火	ご飯 かつおフライ ごまつなサラダ マロニースープ	カツオ 豚挽肉	もやし 小松菜	マロニー ごま	★オレンジゼリーミルクソース	541	海草類
28 水	ポークカレー フレンチサラダ みかん	豚肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 油	牛乳 かりんとう	548	魚介類
29 木	マーガリンロール ハムカツ スパゲティーサラダ ブロッコリーおかかあえ 牛乳	ハム	ブロッコリー きゅうり	スパゲティー 油	麦茶 ビスコ	584	緑黄色野菜
30 金	ご飯 春巻き 五目おから 車麩のみそ汁	卵 油揚げ	人参 ごぼう	車麩 さといも	牛乳 さつまいもぼんせん	522	くだもの