

給食だより 献立表

☆体内時計から食や栄養を考えてみましょう～時間栄養学～

- ①基本は、やっぱり朝食！
朝食をしっかりすると・・・太りにくい、体内時計が整う、脳が活性化する
- ②食事の量は「朝4:昼3:夜3」、せめて「朝3:昼3:夜4」に！
夕食の量が多いと太りやすくなってしまふ・・・
- ③夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想！
絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れる



15 (月)	牛乳	野菜煮 味噌汁 ささみ煮	マーレード焼き 呉汁 コールスローサラダ トマト	鶏肉、玉葱、マーレードシヤム 大豆、白菜、薄揚げ、人参、ホウレン草 キャベツ、人参、ハム、卵、マヨネーズ	牛乳 ココアリン(ミルクコア、 ゼラチン、砂糖) 離:おじや	
16 (火)	牛乳	野菜煮 味噌汁 フワフワ卵		きりん組 保育参観・試食会	牛乳 焼きそば(中華麺、 キャベツ、人参、もやし、 ソース) 離:おじや	
17 (水)	牛乳	野菜煮 味噌汁 レバー煮	唐揚げ 付け合せ 味噌ホトフ 切干大根サラダ トマト	鶏肉、生姜、片栗粉 キャベツ、パセリ カブ、人参、玉葱、じゃが芋、ウインナー 切干大根、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ	牛乳 ピザトースト(食パン、 玉葱、ピーマン、ハム、 チーズ) 離:おじや	
18 (木)	牛乳	野菜煮 味噌汁 カレイ煮	マヨネーズ焼き スープ 伴三系 ブロッコリーのおかか和え ひじきふりかけ	鮭、玉葱、マッシュルーム、粉チーズ、マヨネーズ、パン粉、パセリ 春雨、白菜、玉葱、人参、卵 もやし、胡瓜、人参、ハム ブロッコリー、かつお節 ひじき、しらす、白ゴマ	牛乳 マロニアあべかわ(マロ ニア、きなこ、砂糖) 離:おじや	
19 (金)	牛乳	野菜煮 味噌汁 フワフワ卵		お弁当の日	牛乳 林檎マフィン(林檎、小 麦粉、卵、牛乳、砂糖) 離:おじや	
20 (土)	牛乳	野菜煮 味噌汁 フワフワ卵	味噌ステーキ スープ 南瓜煮 伴三系	鶏肉、味噌 もやし、玉葱、人参、えのき 南瓜 春雨、胡瓜、人参、ハム、卵	牛乳 ツナトースト(食パン、ツ ナ、玉葱、マヨネーズ) 離:おじや	
22 (月)	牛乳	野菜煮 味噌汁 ささみ煮	鶏肉のハーフキューソース ほうとう汁 ツナサラダ ブロッコリー 大豆ふりかけ	鶏肉、玉葱、林檎、ケチャップ うどん、もやし、南瓜、人参、椎茸、ホウレン草 ツナ、キャベツ、人参、ハム、マヨネーズ	牛乳 シヤムパン 離:おじや	
23 (火)	牛乳	野菜煮 味噌汁 カレイ煮	カレー粉揚げ クラムチャウダー ひじきサラダ トマト	白身魚、カレー粉 エビ、イカ、白菜、玉葱、人参 ひじき、胡瓜、人参、しらす	牛乳 お好み焼き(小麦 粉、キャベツ、豚肉、 卵、ソース) 離:おじや	
24 (水)	牛乳	野菜煮 味噌汁 フワフワ卵	牛乳 ココアマフィン(HKM,ミルク コア、卵、砂糖)	ぱんだ組 保育参観・試食会	牛乳 ホバヤマフィン(ホウレン 草、卵、小麦粉、牛 乳、砂糖) 離:おじや	
25 (木)	牛乳	野菜煮 清汁 レバー煮	茶碗蒸し 清汁 バター醤油炒め トマト	卵、ささみ、ふかし、干椎茸、人参、ホウレン草 玉葱、人参、豆腐、薄揚げ じゃが芋、ブロッコリー、かつお節、バター	牛乳 アメリカンドッグ(HKM, 魚肉ソーセージ) 離:おじや	
26 (金)	牛乳	野菜煮 清汁 フワフワ卵	梅ごぼん ぎせい豆腐 清汁 ささみ煮 切干大根サラダ ブロッコリー	梅干し、しらす、白ゴマ 木綿豆腐、卵、いんげん、椎茸、人参 じゃが芋、薄揚げ、人参、ホウレン草 切干大根、胡瓜、人参、ハム	牛乳 おからマドレーヌ(おか ら、卵、砂糖) 離:おじや	
27 (土)	牛乳	野菜煮 味噌汁 レバー煮	信田煮 雪見汁 ブロッコリー、人参、白ゴマ 果物	鮭のパン粉焼き 味噌汁 マカロニサラダ トマト	鮭、パン粉、パセリ キャベツ、人参、玉葱、ホウレン草 マカロニ、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ	牛乳 ワッフル 離:おじや
29 (月)	牛乳	野菜煮 味噌汁 ささみ煮	マーホー豆腐 スープ 酢の物 トマト	木綿豆腐、豚挽肉、ネギ、生姜、グリーンピース 豚肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ もやし、胡瓜、人参、カニスティック	牛乳 豆腐パン(HKM,豆 腐、ウインナー、コーン) 離:おじや	
30 (火)	牛乳	野菜煮 味噌汁 レバー煮	牛乳 お楽しみ！	豚肉、さつまいも、玉葱、人参、ピーマン、筍、パインアップル もやし、玉葱、人参、薄揚げ、ホウレン草 春雨、胡瓜、人参、ハム 林檎	牛乳 カルビスマフィン(カルビ ス、HKM、卵、砂糖) 離:おじや	
31 (水)	牛乳	野菜煮 味噌汁 カレイ煮	牛乳 ジャムサンド(食パン、 苺ジャム)	鮭のムニエル スープ 豆サラダ トマト	鮭、小麦粉、バター キャベツ、玉葱、人参、干椎茸、ホウレン草 大豆、胡瓜、人参、卵、マヨネーズ	牛乳 小倉クリームサンド(食 パン、小豆、生クリー ム、マーガリン) 離:おじや

成人の日

**ぞう組
保育参観・試食会
うきうきランチ**

☆26日はうきうきランチです。 ☆主食に精白米と胚芽米をブレンドしたのを使っています。 ☆HKM→ホットケーキミックス ☆以上児の保育参観・試食会の献立は前日にお知らせします。

☆アレルギーをお持ちの方はアレルギーチェックをお願いします。

