

★今月の目標【 マナーをまもってたのしく食事をしよう! 】 はしとスプーンを使い分けよう!

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価		
			小麦	卵	牛乳	大豆	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			たんぱく質(a)	脂質(b)	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水		ごはん														
		ぎゅうにゅう														
		とりにくのごまみそやき														
		きりぼしだいこんのもの														
2 木		ごはん														
		ぎゅうにゅう														
		はるまき														
		はるさめスープ														
7 火		あげパン														
		【浮島のみ】ねじりパン														
		ぎゅうにゅう														
		ポトフ														
8 水		ごはん														
		ぎゅうにゅう														
		さばのやさいあんかけ														
		だいこんとえのきのみそしる														
9 木		ごはん														
		ぎゅうにゅう														
		あつやきたまご														
		キャベツともやしのいためもの														
10 金		うどん														
		ぎゅうにゅう														
		カレーなんばん														
		キャベツいりつくね														
13 月		そぼろどん (ごはん)														
		ぎゅうにゅう														
		ごまキムチじる														
		おこめのババロア														
14 火		レーズンパン														
		ぎゅうにゅう														
		タンダーチキン														
		マセドアンサラダ														
15 水		ごはん														
		ぎゅうにゅう														
		たちうおのからあげ														
		とうふとじゃがいものみそしる														
16 木		ごはん														
		ぎゅうにゅう														
		スタミナやきにく														
		ポイルドキャベツ														
17 金		ごはん														
		ぎゅうにゅう														
		さんさいたきこみごはん														
		あじフライ														

毎月19日 食育の日 【早ね・早おき・朝ごはん】

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。



