

月	火	水	木	金	土	給食だより	
2	牛乳、クラッカー、オレンジ ご飯 魚の梅肉焼き キャベツの塩昆布和え ミニトマト 梨 とん汁風味噌汁	3 豆乳、ウエハース、柿 チャーハン 春雨サラダ りんご 豆腐スープ 牛乳、コーンフレーク、バナナ	4 牛乳、ボーロ、りんご あんかけうどん ブロッコリーのビーナッツ和え バナナ 三つ葉と茄子の澄まし汁  牛乳、お月見蒸しパン	5 豆乳、クッキー、梨 栗ご飯 鶏の塩麴焼き 青菜とパプリカの和え物 柿 きのこ根菜の味噌汁 牛乳、ピザ餃子	6 牛乳、ビスケット、バナナ 食パン(ジャム) ホワイトシチュー 海藻サラダ オレンジ 小魚 麦茶、鮭フレークご飯、スルメ	7 運動会 	<p>園では麦ご飯にしています。</p> <p>女塚保育園では、ご飯を麦ご飯にしています。白米に5~6%ほど混ぜています。</p> <p>麦の特徴</p> <p>麦の最大の特徴は食物繊維が豊富な点です。押し麦は白米の約1.9倍、米粒麦は約1.7倍を含んでいるほか、ビタミンB1やミネラルも多いです。食物繊維は腸内でコレステロールや脂肪の吸引を阻害し、排便改善のほか、肥満や生活習慣病、大腸がん防止にも効果があるといわれています。</p> <p>味なしご飯はいい</p> <p>口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると……</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味を敏感に感じます ・唾液がたくさん出ます <p>唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます</p> <p>ご飯は子供の五感を育てます</p> 
9	体育の日	10 豆乳、ウエハース、りんご イタリアン焼きそば パンパンジーサラダ バナナ オイスタースープ 牛乳、シュガートースト	11 牛乳、クラッカー、オレンジ ご飯 五目卵焼き 青梗菜の和え物 ミニトマト 梨 味噌汁(白菜、油揚げ) 牛乳、にゅうめん	12 豆乳、せんべい、バナナ バターロール 鶏肉の粒マスタード焼き カリフラワーサラダ オレンジ あさりトマトのスープ 牛乳、高野豆腐のそぼろご飯スルメ	13 牛乳、ビスケット、梨 カレーライス 柿サラダ 小魚 飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	14 牛乳、ボーロ、柿 肉味噌丼 豆苗の和え物 りんご 澄まし汁(竹輪、わかめ) 牛乳、ジャムスコーン	
16	牛乳、クッキー、オレンジ 豚肉と舞茸の混ぜご飯 ほうれん草のゆかり和え 柿 味噌汁(大根、生揚げ) 牛乳、すいとん汁	17 豆乳、せんべい、柿 スパゲティナーポリタン レタスとじゃこのサラダ バナナ オニオンスープ 牛乳、焼きおにぎり、スルメ	18 牛乳、ビスケット、バナナ ご飯 魚のネギ味噌焼き 水菜の和え物 ミニトマト オレンジ のっぺい汁 牛乳、ゆで栗、りんご	19 豆乳、ウエハース、りんご 黒糖パン ミックスフライ (エビフライ・ヒレカツ) フレンチサラダ みかん ポトフスープ 牛乳、お楽しみケーキ	20 牛乳、ボーロ、バナナ ふりかけご飯 肉じゃが煮 もやしの酢の物 りんご 味噌汁(お麩、玉葱) 牛乳、あべかわマカロニ	21 牛乳、クラッカー、オレンジ 食パン(ビーナッツ) フランクフルトのケチャップ煮 カラフルサラダ 梨 小魚 牛乳、マシュマロおこし	
23	牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(さつまい、葱) 牛乳、お麩ラスク	24 豆乳、せんべい、柿 バターロール 鶏肉のケチャップ焼き 人参と水菜のサラダ りんご 香草スープ 牛乳、ビーファンチャンプルー	25 牛乳、ボーロ、オレンジ ひじきと豚肉の炊き込みご飯 ウインナー かぼちゃ甘煮 柿 味噌汁(卵、にら) 牛乳、メープルビスケット	26 豆乳、クッキー、梨 ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 青梗菜のおかか和え バナナ 小魚 牛乳、コーンご飯、スルメ	27 牛乳、ビスケット、りんご 秋鮭の散らし寿司 ブロッコリーの白和え みかん 沢煮椀 牛乳、キャロットパンケーキ	28 牛乳、ウエハース、バナナ ポークビーンズライス 洋風サラダ グレープフルーツ ポテトスープ 牛乳、ハニーチーズせんべい	
30	牛乳、クラッカー、オレンジ ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ミニトマト 梨 具だくさん味噌汁 牛乳、磯うどん	31 豆乳、ウエハース、りんご 味噌ラーメン コロケ きゅうりの中華和え バナナ 小魚  牛乳、パンキンクッキー					

※ 都合により献立が変更になる場合があります。