

献立予定表



阿見町立学校給食センター<保育所>

日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べてほしい食品	おやつ
2月	ごはん		マーボー豆腐 ◎シューマイ(2個) チョコレギサラダ	 朝ごはんは体の目覚まし! 一日を元気に過ごすためにしっかり食べましょう! おいしい阿見発見! ~とうがん~	魚介類 卵類	ヨーグルト 野菜生活(緑)
3火	ごはん		いかのケチャップ和え ささみときゅうりの和え物 ワンタンスープ		いも類 種実類	型抜きチーズ 豆乳プリン 麦茶
4水	中華めん		とんこつラーメンスープ 米粉春巻き ツナと野菜の和え物		海藻類 豆類	アップルパイ ソフトサラダせんべい 麦茶
5木	ごはん		豚肉のねぎソース かみかみサラダ(ドレッシング) 冬瓜のスープ		魚介類 種実類	アンパンマン ひとくちビスケット きになる野菜 (白ぶどう)
6金	ごはん		ビタミンたっぷりカレー チキンナゲット(2個) ブルーベリーゼリー和え	~目の愛護デー献立66~ かぼちゃにはカロチノイドの一種の「ルテイン」という栄養素が多く含まれています。紫外線やテレビ、パソコン、スマートフォンのブルーライトから目を守ってくれる働きがあります。	魚介類 種実類	星たべよ 野菜生活(黄)
10火	ごはん		◎ほっけの塩焼き ハム入りヤーコンサラダ(ドレッシング) なめこ汁		海藻類 緑黄色野菜	バナナ ジョア
11水	コッペパン (チョコクリーム)		フランクフルトソーテ コールスローサラダ 秋野菜のスープ		豆類 乳類	ラ・フランスゼリー 新潟仕込み(塩) 麦茶
12木	ごはん		鶏肉のオニオンソース もやしのごま和え 大根と油揚げのみそ汁	 はしやわんを正しく持ち使おう! 体をこころがそう! スポーツの秋	きのこ類 小魚	いちごヨーグルト ばかうけ 麦茶
13金	ごはん		三色そばろ わかめスープ ヨーグルト和え		淡色野菜 いも類	かぼちゃ蒸しパン きになる野菜 (アップル&キャロット)
16月	菜めし		さんまのしょうが煮 大根サラダ(ドレッシング) 貝だくさん汁		種実類 海藻類	りんごのタルト 麦茶
17火	ごはん		★メンチカツ 和風サラダ(ドレッシング) さつまいも入りみそ汁	 日本食文化紀行 ~岡山県~ おかやまデミカツ 岡山県のご当地グルメ! 揚げたカツの上にドミグラスソース(デミグラスソース)がかかっています。 ご飯にのせて、デミカツ丼にするのもオススメです!	果物類 魚介類	ミルクプリン こめ棒くん 麦茶
18水	ソフトめん		ジャージャーめんの具 ◎ぎょうざ(2個) アップルシャーベット		いも類 豆類	いちごクレープ 麦茶
19木	ごはん		おかやまデミカツ おほか和え しのうどん汁		きのこ類 小魚	白桃のジュレ バームクーヘン 麦茶
20金	ごはん		ハヤシライス オムレツ(ケチャップ) ツナサラダ	 毎月20日は 「いばらき美味しお(おいしお) Day」です! 茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の塩分摂取量も全国平均より多いことから、県全体で減塩を進めようと「しお(40)」を半分にするという語呂合わせで20日は減塩の日としています。	果物類 海藻類	チーズ ぼたぼた焼き 麦茶
23月	わかめごはん		鶏の照り焼き かにかま和え 白菜スープ		豆類 卵類	りんご 純米せんべい 麦茶
24火	ごはん		タコライスの具 そえ野菜 ポテトスープ		魚介類 種実類	たまごプリン 野菜生活(紫)
25水	ロールパン		★豆乳コロッケ イタリアンサラダ コーンポタージュ	 十三夜献立 【大豆】「はたけの肉」「豆の王様」と呼ばれるほど栄養価の高い大豆。納豆、豆腐、みそ、しょうゆ、大豆油などの原料として、日本人の食生活を支えている重要な豆です!今日の豆乳コロッケの豆乳も大豆から作られています。	いも類 きのこ類	アンパンマン 揚げせんべい ぶどうジュース
26木	ごはん		スタミナ焼肉 お月見汁 フルーツポンチ		海藻類 小魚	ガトーショコラ ハッピーターン 麦茶
27金	さつまいも ごはん		鮭の西京焼き りっちゃんサラダ 豚汁	 リクエスト献立 ~本郷小学校~ 10月27日~11月9日は読書週間です! 給食に登場する、りっちゃんサラダは、小学1年生の国語で習う「サラダで元気」という物語で、主人公のりっちゃんが病気のお母さんに栄養たっぷりサラダを作り、それを食べたお母さんはたちまち元気になる!というお話です。そんなりっちゃんが作ったサラダを再現しました。	緑黄色野菜 乳類	お月見ゼリー (りんご味) カルデツサブレ 麦茶
30月	ごはん		ポークカレー クルトンサラダ(ドレッシング) 洋なしコンポート		豆類 魚介類	みかんヨーグルト ばりんこ 麦茶
31火	ごはん		ハンバーグバーベキューソース 花野菜のサラダ(ドレッシング) キャベツとウィンナーのスープ		いも類 きのこ類	かぼちゃプリン ばかうけ 麦茶

※11日のコッペパンは備蓄の食品を使用します。

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。