



- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材 料			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだちゆれ、まごの体の調子を整えるもの	乳 児	幼 児
17 ／ 金	ごはん 鶏肉のトマト煮込み キャベツの和風サラダ すまし汁(ねぎ ふ)	食パン/こめ/サラダ油/砂糖/麩	鶏肉モモ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/人参/コーン/ねぎ	☆おにぎり 食パン	お菓子 牛乳
18 ／ 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根のドレッシング みそ汁(ふ きゃべつ)	パン/こめ/サラダ油/砂糖/麩	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/ピーマン/大根/きゅうり/キャベツ	☆おにぎり ばん	お菓子
20 ／ 月	ごはん 肉野菜炒め いもそばろに みそ汁(たまねぎ 大根)	パン/こめ/サラダ油/かたくり粉/じゃがいも/砂糖/ホットケーキの素	豚モモ/鶏ひき肉/みそ/豆乳/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ピーマン/大根/レモン	☆バナナスクエア ばん	☆バナナスクエア 牛乳
21 ／ 火	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ ブロッコリーのサラダ みそ汁(もやし あげ)	こめ/エッグケア/サラダ油/砂糖	みそ/油揚げ/ヨーグルト	ブロッコリー/人参/コーン/もやし/みかん缶/パイ缶	☆おじゃ バナナ	☆フルーツヨーグルト和え
22 ／ 水	ごはん 松風焼き ひじきサラダ わかめの生姜スープ	パン/こめ/砂糖/かたくり粉/パン粉/すりごま(白)/サラダ油	鶏ひき肉/みそ/干ひじき/ツナ/牛乳	玉ねぎ/もやし/きゅうり/人参/ねぎ/わかめ/生姜	☆おにぎり ばん	お菓子 牛乳
23 ／ 木	ロールパン ポークビーンズ キャベツとみかんのサラダ スープ(たまねぎ ニンジン)	ロールパン/じゃがいも/サラダ油/砂糖/こめ	大豆水煮/豚モモ/鶏ひき肉	玉ねぎ/人参/トマト缶/キャベツ/きゅうり/みかん缶	☆そばろごはん バナナ	☆そばろごはん
24 ／ 金	ごはん 高見カレー(ドライカレー) すき昆布の炒め煮	パン/こめ/サラダ油/しらたき/砂糖/薄力粉	豚ひき肉/こんぶ/油揚げ/豆乳/カルピス/牛乳	トマト缶/人参/玉ねぎ/にんにく/生姜	☆かるびすケーキ ばん	☆かるびすケーキ 牛乳
25 ／ 土	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁(ふ ねぎ)	パン/こめ/じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま油/麩	豚モモ/みそ	玉ねぎ/人参/グリーンピース/キャベツ/塩昆布/ねぎ	☆おにぎり ばん	お菓子
27 ／ 月	ごはん 鶏肉の香味焼き モヤシとキュウリの甘酢和え 中華スープ	パン/こめ/ごま油/砂糖/麩/バター/グラニュー糖	鶏肉モモ/牛乳	ねぎ/にんにく/生姜/もやし/きゅうり/人参/わかめ/コーン	☆おふのラスク ばん	☆おふのラスク 牛乳
28 ／ 火	ごはん カレーのごまだれ焼き 千草和え みそ汁(ねぎ なめこ)	こめ/サラダ油/砂糖/すりごま(白)/中華めん	まがれい/ツナ/みそ/豚モモ/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/なめこ/ねぎ	☆やきそば バナナ	☆やきそば 牛乳
30 ／ 木	ごはん 鶏肉のトマト煮込み キャベツのサラダ みそ汁(ふ 大根)	パン/こめ/サラダ油/砂糖/麩/薄力粉/バター	鶏肉モモ/ツナ/みそ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/大根/パイ缶	☆パイナップルケーキ ばん	☆パイナップルケーキ 牛乳
月平均栄養価		乳児 エネルギー 368kcal	たんぱく質 13.8g	脂質 8.7g	食塩相当量 1.2g	
		幼児 エネルギー 474kcal	たんぱく質 18.6g	脂質 13.3g	食塩相当量 1.2g	



旬の食材

新玉ねぎ 春きゃべつ  
たら芽 うど 筍 苺  
わかめ 鱈 真鯛 太刀魚  
にしん など



新学期 スタート です !

高見保育園では 市の栄養士が作成した献立表に基づき、  
小川ルミ 加藤 森本の調理員3名で美味しい給食を作ります

そして、今年度も三木ご夫妻、そして元調理員の佐藤さんに  
配膳のご協力いただきます

みんなで、楽しいランチタイム・おやつタイムを過ごしましょう~♪

今年度もよろしくお願ひします

