

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳100(未満児)、ビスケット	3 牛乳100(未満児)、メロン	4 牛乳100(未満児)、野菜スティック	5 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	6 牛乳100(未満児)、ウエハース(マンナ)	7 ソフトせんべい
昼食	御飯、麻婆春雨、ポテトサラダ、ワカメスープ	御飯、魚のマリネ、夏野菜チーズ焼き、清汁	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、おくらと大豆のおかか和え、味噌汁	御飯、焼き鯖のカレー風味、豆腐サラダ、とうもろこし、コンソメスープ	御飯、酢豚、南瓜の煮付、塩胡瓜	お弁当
午後	牛乳100、お魚スナック(コーンフレーク)	牛乳100、ソフトかりん(ポーロ)	牛乳100、手作りミルクプリン	牛乳100、フルーツゼリー、Caウエハース	牛乳100、ピザトースト	せんべい
午前	9	10 ウエハース	11 えびせんべい	12 ポーロ	13 コーンフレーク	14 ソーダクラッカー
昼食	山の日振替	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
午後		ゼリー	アイスクリーム	米せんべい	海苔巻きあられ(ポーロ)	甘辛せんべい
午前	16 野菜スティック、牛乳100(未満児)	17 牛乳100(未満児)、野菜スティック	18 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	19 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	20 牛乳100(未満児)、メロン	21 ウエハース
昼食	ハヤシシチュー、ちくわ磯辺あげ、即席漬け	御飯、青椒肉絲、包み揚げ、味噌汁、オレンジ	御飯、鰯のカリカリチーズ焼き、棒々鶏サラダ、納豆和え	鮭ライス、鶏肉の唐揚げ、キャベツのゆかり和え、青菜のすまし汁、すいか	御飯、豚肉のオープン焼き、トマト、ピーマンとごぼうのカレーきんぴら、おくらスープ	牛乳200、冷やし中華、キャンディーチーズ、バナナ
午後	クラッカー	牛乳100、プレッツェル(ビスケット)	牛乳100、ココアくず餅	牛乳100、ソフトせんべい	牛乳100、切干大根のお好み焼き	せんべい
午前	23 牛乳100(未満児)、オレンジ	24 牛乳100(未満児)、やさいせんべい	25 牛乳100(未満児)、野菜スティック	26 牛乳100(未満児)、ポーロ	27 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	28 ビスケット
昼食	御飯、夏野菜カレー、桜干し天ぷら、大根サラダ	御飯、魚のムニエル、トマト、塩胡瓜、レバーしぐれ煮、夏けんちん汁	御飯、豚しゃぶの香味だれ、人参のチーズ焼き、納豆和え	御飯、魚のバインソース、茄子のそぼろ煮、具沢山スープ	御飯、ハムコロケ、トマト、切干大根煮付、味噌汁、チーズ(未満児なし)	牛乳200、スパゲティミートソース、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、きらす揚げ(ミニえびせんべい)	牛乳100、カルピスムース	牛乳100、アイスクリーム(ヨーグルト)	牛乳100、みかん蒸しパン	牛乳100、揚げあられ(ソフトせんべい)	甘辛せんべい
午前	30 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	31 牛乳100(未満児)、えびせんべい				
昼食	御飯、揚げ鯖のガッツミルソース、ひじきと枝豆のサラダ(未満児豆無し)、そうめん汁	お誕生日給食				
午後	牛乳100、薄焼きクッキー(ビスケット)	牛乳100、牛乳フルーツ寒天				

いつもの食事に野菜をプラス1ワン!

園では季節の野菜を取り入れたメニューにしています
それでも1日の目標量の半分ほどでしかありません
恵那市の大人の野菜摂取量も後100g程度不足している
ので(37位/47都道府県)家族みんなで野菜をプラス1しましょう

★給食だけでは足りないのです★



1日の野菜の目標量

年齢	淡色野菜 (給食で50g)	緑黄色野菜 (給食で40g)
3才	80g	90g
4才	90g	120g
5才	100g	140g

は家で食べて欲しい量

家でもう半分の目標量を摂るには...

手っ取り早くカレーにイン!



成形ハンバーグに混ぜても good!

野菜のONも!

