


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・15	金	チーズサンドパン スペイン風オムレツ 温野菜 もずくスープ 牛乳	オレンジ オレンジゼリー お茶	ハム、卵、牛乳、鶏肉、チーズ	パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま ゼリー素、オレンジジュース	玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、人参 きゅうり、きゃべつ、コーン、もずく、オレンジ
2・16	土	ごはん 肉豆腐 ごぼうサラダ わかめともやしみそ汁	牛乳 開口笑	豚肉、豆腐、ハム、みそ、かつお節 牛乳、卵	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま 小麦粉、油	玉ねぎ、白滝、人参、干しいたけ グリーンピース、ごぼう、きゅうり、わかめ もやし、小松菜
4・18	月	ごはん チキンピザソース かむかむサラダ ジュリアンスープ	牛乳 冷やしそうめん	鶏肉、チーズ、ツナ、豚肉、卵 かつお節、牛乳	米、油、ごま油、砂糖 片栗粉、そうめん	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム きゃべつ、きゅうり、枝豆、大根、ねぎ 小松菜
5・19	火	みそラーメン さわらステーキ 温野菜 フルーツヨーグルト	牛乳 ポップビーンズ	豚肉、なると、さわら、ヨーグルト みそ、牛乳、大豆	中華麺、ごま油、砂糖、バター さつまいも、片栗粉、油	きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、コーン にら、小松菜、バナナ、もも缶
6・20	水	梅ひじきごはん はんぺんはさみフライ トマト 高野豆腐と切り干し大根炒り煮 かんぴょうかき玉汁	牛乳 かぼちゃの水ようかん クラッカー 1歳児やわらかせんべい	しらす、はんぺん、ツナ、チーズ、卵 高野豆腐、油揚げ、かつお節、牛乳	米、ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 小麦粉、パン粉、油、砂糖、片栗粉 クラッカー	ひじき、玉ねぎ、トマト、切り干し大根、人参 干しいたけ、こんにゃく、かんぴょう、ねぎ 梅干し、かぼちゃ、寒天
7・21	木	ごはん 鮭のカレーマヨネーズ焼き リヨネーズポテト あげと水菜サラダ 小松菜と大根みそ汁	バナナ カップヨーグルト お茶	鮭、油揚げ、みそ、ベーコン ヨーグルト	米、油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも バター、ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン、水菜 もやし、きゅうり、小松菜、ねぎ、大根 バナナ
8・22	金	ごはん チャーシュー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜スープ	牛乳 フルーツ杏仁	豆腐、豚肉、みそ、卵、ベーコン かつお節、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま	玉ねぎ、人参、たけのこ、枝豆、きゅうり、きくらげ チンゲン菜、パイン、もも缶、寒天
9・23	土	五目チャーハン 蒸し鶏と野菜のごまたれソース ひじきスープ	牛乳 キャロットケーキ	ハム、卵、鶏肉、かつお節、豆腐 牛乳	米、油、ごま油、じゃがいも、ごま、砂糖 片栗粉、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース ブロッコリー、ひじき、小松菜、ねぎ
11	月	枝豆ごはん あなご卵焼き きゅうり酢の物 なすと油揚げみそ汁 夏みかん	牛乳 かたつむりクッキー	卵、あなご、かつお節、しらす、油揚げ みそ、牛乳	米、油、バター、砂糖、ごま、小麦粉	枝豆、ほうれん草、人参、玉ねぎ、ごぼう トマト、きゅうり、もやし、わかめ、なす ねぎ、夏みかん
12・26	火	冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ(1・2歳児白身魚) かぼちゃ含め煮 カップヨーグルト	牛乳 鮭ごはん	豚肉、かつお節、ちくわ、卵、ヨーグルト 牛乳、鮭	うどん、ごま、砂糖、小麦粉、油、米	きゅうり、人参、もやし、わかめ、コーン ねぎ、かぼちゃ、トマト、海苔
13・27	水	ガパオライス マセドアンサラダ ビーフンスープ バナナ	牛乳 シャム&マーガリンサンド	鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも 油、ピーフン、パン、いちごジャム マーガリン	玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、コーン きゅうり、トマト、ねぎ、干しいたけ バナナ
14・28	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え なすの味噌炒め おくらスープ	牛乳 ツナパン	鶏肉、豚肉、卵、かつお節、みそ 牛乳、ツナ	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま、砂糖 ごま油、蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草、もやし、人参 なす、ピーマン、おくら、わかめ
29	金	ごはん あじムニエル きゃべつともやしソテー 人参チャンプルー オレンジ ポテトスープ	牛乳 きのこスパゲティ	あじ、チーズ、ツナ、卵、豆腐 ベーコン、かつお節、牛乳、ハム	米、小麦粉、油、ごま油、砂糖、じゃがいも スパゲティ、バター	もやし、きゃべつ、ピーマン、人参、玉ねぎ にら、小松菜、オレンジ、しめじ、海苔
30	土	ピピンパ舞 フレンチサラダ コーンとかぶスープ	牛乳 大学いも	豚肉、鶏肉、ツナ、ベーコン、みそ 牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、油、さつまいも	ねぎ、もやし、人参、切り干し大根、小松菜 きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、かぶ、コーン
25 お誕生日献立	月	ゆかりごはん けろけろコロッケ カリポリサラダ 雷汁	牛乳 あじさいゼリー クラッカー 1歳児やわらかせんべい	ハム、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ かつお節、牛乳	米、ごま、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉 パン粉、油、コーンフレーク、クラッカー ぶどうジュース、ごま油	枝豆、きゅうり、きゃべつ、人参、コーン ひじき、ごぼう、こんにゃく、大根、ねぎ 寒天
						
		今月の給食栄養給与量	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		*3歳未満児	1.6	507	22	18
		*3歳以上児	2.2	591	25	19

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。*1・2歳児食材変更・・・12・26日ちくわ磯辺揚げ→白身魚磯辺揚げ 1歳児食材変更・・・6・20日 誕生日クラッカー→やわらかせんべい