

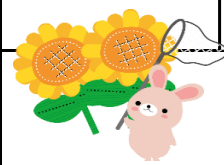




日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・31	木・土	野菜ラーメン ししゃもカレー天ぷら ブロッコリーごま酢和え バナナ	牛乳 麩ラスク	豚肉、かつお節、ししゃも、卵、ちくわ 牛乳	中華麺、油、ごま油、小麦粉、ごま ノンエッグマヨネーズ、麩、バター、砂糖	きゃべつ、人参、わかめ、ねぎ、もやし ブロッコリー、コーン、バナナ
2	金	ごはん ほっけ塩焼き 小松菜ともやし磯和え なすの味噌炒め かきたま汁	牛乳 チーズ蒸しパン	ほっけ、豚肉、みそ、卵、かつお節、牛乳 チーズ	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉 蒸しパンミックス	小松菜、もやし、人参、海苔、なす、玉ねぎ ピーマン、えのき
3・17	土	はちみつ豆乳パン ポテトコロケ マカロニサラダ レンズ豆スープ 牛乳	お茶 おかかおにぎり	チーズ、レンズ豆、ベーコン、牛乳 かつお節	パン、ポテトコロケ、油、砂糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、米、ごま	人参、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ チンゲン菜
5・19	月	ごはん 味噌カツ かぼちゃサラダ おくら和え そうめん汁	牛乳 みかん蒸しパン	豚肉、卵、みそ、かつお節、チーズ ちくわ、豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま ノンエッグマヨネーズ、ごま油、そうめん 蒸しパンミックス、オレンジジュース、油	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、おくら もやし、わかめ、人参、小松菜、みかん缶
6・20	火	ナシゴレン 鶏肉のカレー醤油焼き キャロットサラダ 春雨スープ 梨	牛乳 きな粉トースト キャンディチーズ	豚肉、えび、卵、鶏肉、ツナ、豆腐 かつお節、きな粉、チーズ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、春雨、パン マーガリン	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、しいたけ ブロッコリー、ねぎ、わかめ、梨
7・21	水	シャージャー麺 白身魚レモンソースかけ コールスローサラダ 中華風コーンスープ カップヨーグルト	牛乳 バナナ クラッカー	豚肉、みそ、白身魚、卵、かつお節 ヨーグルト、牛乳	中華麺、油、ごま油、砂糖、片栗粉 クラッカー	たけのこ、玉ねぎ、人参、ほうれん草 レモン、きゃべつ、きゅうり、ピーマン トマト、コーン、大根、ねぎ、バナナ
8・22	木	ごはん 鮭の照り焼き 五目きんぴら 小松菜の納豆和え きゃべつとわかめ味噌汁	牛乳 キャラメルポテト	鮭、鶏肉、かつお節、納豆、みそ 牛乳、油揚げ	米、砂糖、白滝、油、ごま、さつまいも バター	ごぼう、人参、枝豆、小松菜、もやし 海苔、きゃべつ、わかめ
9・23	金	はちみつ豆乳パン チキンピザソース じゃこカリカリサラダ 冬瓜スープ 牛乳	お茶 すいか 	鶏肉、チーズ、しらす、ベーコン、かつお節 牛乳	パン、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、わんたん皮 じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、コーン、マッシュルーム きゅうり、人参、切り干し大根、冬瓜 えのき、すいか
10・24	土	マーボー丼 春雨とひじきサラダ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 ツナスパゲティ	豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節 牛乳、ツナ	米、油、ごま油、片栗粉、春雨、砂糖 じゃがいも、スパゲティ、バター	玉ねぎ、ねぎ、にら、ひじき、人参 きゃべつ、きゅうり、もやし、チンゲン菜 海苔
13・27	火	ポークカレーライス マリネサラダ トマトと卵スープ	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、チーズ、生クリーム、ハム 鶏肉、卵、かつお節、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター 蒸しパンミックス、砂糖	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、コーン レモン、トマト、小松菜
14・28	水	かしわうどん ちくわ磯辺揚げ かぼちゃ含め煮 牛乳デザート	牛乳 フレークスナック	鶏肉、かつお節、ちくわ、卵、牛乳	うどん、砂糖、小麦粉、油、ゼリー素 コーンフレーク、バター、マシュマロ	大根、人参、ねぎ、小松菜、かぼちゃ
15・29	木	五目チャーハン 豆腐サイコロサラダ ビーフンスープ キャロットゼリー	牛乳 チーズサンド	えび、なると、卵、高野豆腐、肉だんご かつお節、牛乳、チーズ	米、油、ごま油、砂糖、ごま、春雨 ゼリー素、人参・オレンジジュース、パン	玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、きゃべつ コーン、小松菜
16・30	金	ツナそばろ丼 あげじゃが かんぴょうのごま酢和え わかめと麩味噌汁	牛乳 クッキー	ツナ、卵、魚ソーセージ、チーズ、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉、ごま 麩、小麦粉、バター	グリーンピース、人参、コーン、かんぴょう きゅうり、もやし、きゃべつ、わかめ
ハッピーメニュー 26	月	シーフードピラフ チキン南蛮 きゃべつ香り漬け わかめスープ 	牛乳 カラフルカップ	えび、いか、あさり、ベーコン、鶏肉 かつお節、ヨーグルト、牛乳	米、バター、油、小麦粉、砂糖、ジャム タルタルソース、ごま、コーンフレーク	玉ねぎ、ピーマン、グリーンピース、コーン きゃべつ、人参、きゅうり、レモン、わかめ 小松菜、ねぎ、バナナ、みかん缶、キウイ、トマト
		今月の給食栄養給与量 *3歳未満児	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			2	501	21	18
		*3歳以上児	2.3	599	24	19



\*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。