


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
2・30	月	枝豆とじゃこごはん 鶏肉のごま味噌焼き おかか和え ベーコンとひじきの炒め物 大根となるとすまし汁	牛乳 いもち	しらす、鶏肉、みそ、かつお節、ベーコン なると、牛乳	米、ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも 片栗粉、油	枝豆、小松菜、人参、ひじき、いんげん コーン、ピーマン、大根、ねぎ、わかめ もやし
3・17	火	ミートソーススパゲティ カルシウムサラダ たまごスープ オレンジ	牛乳 きつねおにぎり	豚肉、大豆、チーズ、しらす、卵 かつお節、牛乳、油揚げ	スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉 ごま油、ごま、米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、ブロッコリー、えのき、もやし オレンジ
4・18	水	ごはん 家常豆腐 きゅうりとかにかま酢の物 中華風コーンスープ パナナ	牛乳 そうめん	豚肉、生揚げ、みそ、かにかまぼこ、ベーコン かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、そうめん	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ 人参、チンゲン菜、きゅうり、わかめ コーン、大根、バナナ、小松菜
5・19	木	はちみつ豆乳パン スープカレー いかくんサラダ フルーツポンチ 牛乳	お茶 カップヨーグルト せんべい	鶏肉、ひよこ豆、いか、牛乳、ヨーグルト	パン、油、じゃがいも、砂糖 せんべい	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、いんげん ひじき、きゃべつ、きゅうり、コーン みかん缶、パイン缶、キウイ
6・20	金	ごはん 鯖の竜田揚げ 塩こうじサラダ チャブチエ かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 チーズサンドイッチ	鯖、ハム、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 チーズ	米、油、片栗粉、春雨、ごま油、ごま 食パン	大根、きゅうり、人参、きゃべつ、もやし ピーマン、かぼちゃ、玉ねぎ
7・21	土	ソース焼きめし 蒸し鶏と野菜の中華ソース わかめスープ	牛乳 マーブルケーキ	豚肉、ウインナー、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳、卵	米、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま 片栗粉、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、いんげん わかめ、小松菜、ねぎ
9	月	ピピンパ 切り昆布煮もの 四川風スープ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	豚肉、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、卵 牛乳、みそ、かつお節、かまぼこ	米、油、砂糖、ごま油、ごま 春雨、片栗粉、ゼリー素、ぶどうジュース クラッカー	ねぎ、もやし、人参、切り干し大根、小松菜 昆布、干しいたけ、白滝、たけのこ
10・24	火	はちみつ豆乳パン スペイン風オムレツ ブロッコリー和え カリポリサラダ もやしスープ オレンジ 牛乳	お茶 ミニドリア	ハム、卵、牛乳、鶏肉、かつお節 ウインナー、チーズ	パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油 コーンフレーク、米	玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、きゃべつ きゅうり、人参、コーン、ひじき、わかめ もやし、オレンジ
11	水	長崎ちゃんぽん 生揚げかりんとう揚げ 人参クリーミーサラダ バナナ	牛乳 ポップコーン	豚肉、あさり、なると、生揚げ、ハム ヨーグルト、牛乳	中華麺、油、小麦粉、ごま、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、バター	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、きゅうり コーン、バナナ
12・26	木	鶏ごぼうごはん 鮭の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 豚汁	牛乳 マカロニミート	鶏肉、油揚げ、鮭、豚肉、みそ、かつお節 牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、マカロニ	人参、ごぼう、小松菜、えのき、こんにゃく 大根、ねぎ、玉ねぎ、グリーンピース
27	金	ごはん すき焼き風煮 ツナときゅうりの酢の物 もずくかきたま汁 冷凍みかん	牛乳 ポテトドーナツ	豚肉、かつお節、豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、砂糖、春雨、片栗粉、小麦粉 じゃがいも、バター、油	玉ねぎ、白滝、白菜、人参、しめじ、きゅうり グリーンピース、大根、えのき、もずく みかん
14・28	土	はちみつ豆乳パン キャンディーチーズ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ジュリアンスープ 牛乳	お茶 ラーメン	チーズ、鶏肉、豚肉、かつお節、牛乳	パン、マーマレードジャム、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉 中華麺、ごま油	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー きゃべつ、大根、もやし、わかめ
お月見献立 13	金	お月見カレー きのこサラダ 小松菜スープ 	牛乳 ヨーグルトパフェ	豚肉、大豆、チーズ、生クリーム、ハム 鶏肉、牛乳、ヨーグルト	米、さつまいも、油、小麦粉、バター、砂糖 ごま、コーンフレーク	グリーンピース、人参、玉ねぎ、しめじ しいたけ、えのき、ピーマン、ブロッコリー 小松菜、ひじき、洋なし缶
ハッピーメニュー 25	水	ぶたさんライス ポークビーンズ フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ブルーベリーケーキ	鮭、ちくわ、豚肉、大豆、ウインナー ツナ、チーズ、牛乳	米、ごま、油、じゃがいも、砂糖 ロールケーキ、ブルーベリースソース ホイップクリーム	人参、レーズン、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、きゅうり、きゃべつ、オレンジ ブルーベリー
		今月の給食栄養給与量 * 3歳未満児	塩 分 (g) 1.7	エネルギー(kcal) 480	たんぱく質 (g) 20.8	脂 質 (g) 16.9
		* 3歳以上児	2.1	568	24.1	18.5

* 1U時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。