

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
7・21	火	ごはん ピザバーグ トマト 春雨とひじきサラダ にらのかき玉汁	牛乳 キャロットケーキ	鶏肉、豚肉、卵、牛乳、チーズ、なると かつお節	米、パン粉、砂糖、春雨、ごま油 蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、ピーマン、トマト、ひじき、人参 きゃべつ、きゅうり、にら、しめじ
8・22	水	きつねうどん 豆腐のまさご揚げ 温野菜 バナナ	牛乳 ツナカレーおにぎり	豚肉、油揚げ、かつお節、豆腐、鶏肉 しらす、卵、牛乳、ツナ	うどん、砂糖、片栗粉、油、米	大根、人参、ねぎ、小松菜、ブロッコリー バナナ
9・23	木	わかめごはん ほっけ塩焼き 五色和え 生揚げのカレー煮 大根と卵みそ汁	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	ほっけ、生揚げ、豚肉、かつお節、卵 みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも クラッカー、ゼリー素	小松菜、もやし、しめじ、コーン、人参 玉ねぎ、グリーンピース、大根、わかめ
10	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き かぼちゃサラダ ひじきの炒り煮 麩のすまし汁 ミックスフルーツ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	鶏肉、みそ、ハム、油揚げ、大豆、かつお節 ヨーグルト、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ 麩、蒸しパンミックス	かぼちゃ、きゅうり、ひじき、人参、大根 いんげん、えのき、ねぎ、小松菜 みかん・モモ・パイン缶
11・25	土	焼きそば あげじゃが トマト チンゲン菜と豆腐スープ	牛乳 塩おにぎり キャンディーチーズ	豚肉、ベーコン、チーズ、豆腐、かつお節 牛乳	焼きそば麺、油、砂糖、じゃがいも、片栗粉 春雨、ごま油、米	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、コーン トマト、チンゲン菜、干しいたけ
13・27	月	ごはん 白身魚マヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 じゃがいもとわかめみそ汁	牛乳 プレーン蒸しパン	白身魚、チーズ、高野豆腐、鶏肉、かつお節 みそ、牛乳	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉 じゃがいも、蒸しパンミックス	えのき、玉ねぎ、人参、大根、グリーンピース わかめ
14・28	火	みそラーメン しゅうまい 小松菜とちくわ和え バナナ	牛乳 新じゃがポテトフライ	豚肉、みそ、ちくわ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉 しゅうまい皮、じゃがいも	もやし、きゃべつ、人参、コーン、にら 玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、切り干し大根 バナナ
15・29	水	中華おこわ 鮭の塩焼き もやしとのりサラダ 春雨スープ カップヨーグルト	牛乳 ソーセイジマフィン	豚肉、鮭、豆腐、卵、かつお節 ヨーグルト、牛乳、ウインナー	米、もち米、ごま油、砂糖、しらたき、ごま 春雨、小麦粉、バター	干しいたけ、しめじ、ひじき、枝豆 もやし、きゅうり、人参、コーン、ねぎ わかめ
16・30	木	ごはん 肉豆腐 しらす卵焼き ブロッコリーおかか和え きゃべつとわかめみそ汁	牛乳 ふーちゃん	豚肉、豆腐、かつお節、卵、しらす みそ、牛乳	米、しらたき、砂糖、麩	玉ねぎ、たけのこ、人参、しめじ、いんげん ひじき、ブロッコリー、きゃべつ、わかめ
17・31	金	チキンソテー パインサラダ ジュリアンスープ 河内晩柑	牛乳 冷やしうどん	鶏肉、牛乳、チーズ、豚肉、卵、かつお節	米、油、小麦粉、バター、片栗粉、うどん 砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、枝豆 きゃべつ、きゅうり、パイン缶、大根 コーン、河内晩柑、ねぎ、小松菜
18	土	ねぎ塩豚丼 切り干し大根サラダ 白菜とえのきみそ汁	牛乳 大学芋	豚肉、ツナ、みそ、かつお節、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも、油	ねぎ、もやし、きゃべつ、にら、人参 切り干し大根、きゅうり、白菜、えのき わかめ
20	月	キーマカレーライス かむかむサラダ 春野菜スープ	牛乳 いりこ佃煮 りんご	豚肉、チーズ、生クリーム、ツナ ベーコン、牛乳、いりこ	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、わかめ、きゃべつ、きゅうり 枝豆、切り干し大根、かぶ、りんご
24日 お誕生日会	金	こあらくんライス ジャーマンポテト たまごスープ	牛乳 ツナマヨサンド	豚肉、鶏肉、豆腐、チーズ、ウインナー レンズ豆、卵、かつお節、牛乳、ツナ	米、片栗粉、フレンチポテト、油、食パン ノンエッグマヨネーズ、バター	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー 人参、小松菜、コーン
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)
			1.8	505	22	17
*3歳以上児			2.2	587	25	18

\*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。