

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	土	ごはん 肉じゃが 小松菜の納豆和え きゃべつみそ汁	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	豚肉、生揚げ、かつお節、納豆、みそ 牛乳	油、じゃがいも、米、砂糖、ごま、ゼリー素 オレンジジュース、クラッカー	玉ねぎ、人参、しめじ、白滝、いんげん、小松菜 もやし、海苔、きゃべつ
3	月	ごはん さんま竜田揚げ きゅうり梅和え れんこんきんぴら きのこみそ汁	牛乳 ヨーグルトパフェ	さんま、かつお節、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油 コーンフレーク	きゅうり、大根、梅干し、れんこん、人参、こんにゃく しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、もも缶
4・18	火	長崎ちゃんぽん 鶏肉のカレーしょうゆ焼き かんぴょうごま酢和え キウイ	牛乳 さけ茶漬	豚肉、あさり、さつま揚げ、なると、鶏肉 牛乳、さけ	ちゃんぽん麺、油、砂糖、片栗粉、ごま 米	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、かんぴょう きゅうり、キウイ、海苔
5・19	水	ベーグルパン 豆腐となすのグラタン フィッシュナゲット フレンチサラダ ポテトスープ 牛乳	お茶 かぼちゃようかん	豆腐、豚肉、チーズ、ベーコン、かつお節 牛乳	パン、油、小麦粉、フィッシュナゲット、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、なす、マッシュルーム、人参、きゃべつ きゅうり、小松菜、かぼちゃ、寒天
6・20	木	かしわ寿司 さわら味噌照り焼き はりはり漬け かき玉汁 オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	鶏肉、さわら、みそ、卵、なると、豆腐 かつお節、牛乳	米、ごま、砂糖、片栗粉、小麦粉、バター	干しいたけ、れんこん、人参、海苔、水菜 切り干し大根、ねぎ、オレンジ
7	金	ごはん かりかりがんと ほうれん草ともやしお浸し 大根そぼろ煮 きゃべつと油揚げみそ汁	牛乳 カップヨーグルト せんべい	豆腐、ツナ、卵、鶏肉、かつお節、油揚げ、みそ 牛乳、ヨーグルト	米、長いも、砂糖、片栗粉、ごま油、コーンフレーク 油、せんべい	ひじき、かぼちゃ、枝豆、ほうれん草、もやし コーン、大根、きゃべつ、玉ねぎ、しめじ 人参
8・22	土	ごはん 豚肉生姜焼き マカロニサラダ トマト 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 黒糖わらびもち	ハム、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 きな粉、豚肉	米、ごま、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、油	きゃべつ、玉ねぎ、パプリカ、ねぎ、トマト 人参、きゅうり、コーン、わかめ
10	月	親子丼 ししゃものごま焼き(1・2歳児 白身魚) カリコリサラダ じゃがいも みそ汁 梨	牛乳 ストーンクッキー	鶏肉、卵、なると、ししゃも、かつお節 みそ、牛乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも、小麦粉、バター コーンフレーク	玉ねぎ、人参、こんにゃく、海苔、きゅうり 大根、わかめ、もやし、レーズン、梨
11	火	きのこクリームスパゲティ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー和え物 きゃべつスープ	牛乳 カレーそぼろチャーハン	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉	スパゲティ、バター、小麦粉、油、マーマレードジャム 米	しめじ、えのき、エリンギ、ほうれん草 ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン きゃべつ
12・26	水	ごはん 八宝菜 春雨とひじきサラダ 中華コーンスープ	牛乳 たまごドーナツ	豚肉、いか、えび、あさり、なると、かつお節 牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、春雨、バター 小麦粉	たけのこ、白菜、ねぎ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 ひじき、きゃべつ、きゅうり、コーン、大根
13・27	木	ベーグルパン ボークビーンズ 水菜とあげのサラダ キウイ 牛乳	お茶 おかかおにぎり	豚肉、大豆、油揚げ、牛乳、かつお節	パン、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま 米	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、グリーンピース 水菜、きゅうり、もやし、キウイ
14・28	金	鶏ごぼうごはん ぶり照り焼き かぼちゃ甘煮 きゅうり酢の物 大根と小松菜みそ汁	牛乳 おさつスナック	鶏肉、油揚げ、ぶり、かにかまぼこ、豆腐 みそ、かつお節、牛乳、きな粉	米、砂糖、油、さつまいも	人参、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、かぶ 大根、小松菜
15・29	土	けんちんうどん ちくわ磯辺揚げ 梅おかか和え	牛乳 豆腐マフィン	鶏肉、かつお節、ちくわ、卵、牛乳 豆腐	うどん、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、蒸しパンミックス バター	こんにゃく、大根、人参、しめじ、えのき、ねぎ きゃべつ、きゅうり、梅干し、海苔
25日 お誕生日献立	火	オムライス チップスサラダ ABCスープ オレンジ 	牛乳 バナナクレープ	鶏肉、卵、豚肉、かつお節、牛乳 チーズ	米、油、バター、シーザードレッシング ポテトチップス、じゃがいも、マカロニ クレープ皮、ホイップクリーム、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、きゃべつ きゅうり、枝豆、人参、バナナ
21日 お月見献立	金	お月見丼 ひじきとごまマヨネーズサラダ 豚汁 	牛乳 スイートポテト うさぎりんご	豚肉、鶏肉、卵、ハム、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、コーンフレーク、さつまいも	玉ねぎ、ひじき、小松菜、人参、切り干し大根 こんにゃく、大根、ねぎ、りんご
		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 	1.7	484	21	17
		* 3歳以上児 	2.2	582	24	18

* 10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきません

* 1・2歳児食材変更・・・10日 ししゃも→白身魚