



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
4	金	京風うどん ちくわ磯辺揚げ ピーンズサラダ	牛乳 さつまいもおにぎり キャンディチーズ	かつお節、鶏肉、ちくわ、牛乳 チーズ	うどん、麩、油、小麦粉、さつまいも ごま、米、砂糖	人参、大根、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草 南瓜、枝豆、海苔
5	土	鮭ごはん おでん わかめと麩みそ汁	牛乳 たまごドーナツ	鮭、さつまい揚げ、なると、かつお節、みそ 牛乳、卵	米、ごま、じゃがいも、ちくわ麩、こんにゃく 麩、砂糖、バター、小麦粉、油	海苔、大根、人参、わかめ
7・28	月	七草ごはん 28日：炊き込みご飯 鶏肉照り焼き はりはり漬け かき玉汁 みかん	牛乳 焼きそば	鶏肉、いか、かつお節、牛乳、豚肉 卵	米、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉 焼きそば麺	大根、小松菜、白菜、切り干し大根、きゅうり 人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゃべつ、ピーマン 28日：ひじき、ごぼう、しめじ
8・22	火	ごはん ほっけ塩焼き 小松菜のごま和え 生揚げとじゃがいも煮 きゃべつと玉ねぎみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ほっけ、豚肉、生揚げ、かつお節 油揚げ、みそ、牛乳、卵	米、ごま、砂糖、じゃがいも、油、食パン バター	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、グリーンピース きゃべつ
9・23	水	チーズサンドパン ポトフ かむかむサラダ バナナ 牛乳	お茶 きな粉おはぎ	チーズ、豚肉、ウインナー、ひよこ豆 ツナ、牛乳、きな粉	パン、油、じゃがいも、砂糖、ごま油 米、もち米	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、わかめ きゅうり、枝豆、切り干し大根、プロッコリー バナナ
10・24	木	ごはん 八宝菜 春雨とひじきのサラダ 大根と卵スープ	牛乳 大学芋	豚肉、いか、えび、あさり、なると 卵、かつお節、牛乳	米、油、ごま油、片栗粉、砂糖、春雨 さつまいも、ごま	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 大根
11・25	金	みそラーメン 生揚げかりんとう揚げ プロッコリーとちくわ和え りんご	牛乳 カップヨーグルト クラッカー	豚肉、みそ、生揚げ、ちくわ、牛乳 ヨーグルト	中華麺、ごま油、砂糖、小麦粉、油、ごま クラッカー	きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、コーン にら、プロッコリー、りんご
12・26	土	マーボー丼 ひじきとごまマヨネーズサラダ 卵スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐、みそ、ハム、卵、かつお節 牛乳、チーズ、豚肉	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、バター	玉ねぎ、にら、ひじき、小松菜、人参 わかめ、もやし、ねぎ、切り干し大根
15・29	火	チキンソリア フレンチサラダ ほうれん草スープ みかん	牛乳 納豆スナック	鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ、ベーコン かつお節、納豆、しらす	米、油、小麦粉、バター、砂糖 じゃがいも、餃子皮	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン きゃべつ、きゅうり、ほうれん草、みかん
16	水	ごはん ジャージャー豆腐 ししゃも照り焼き(1・2歳児白身魚) 小松菜ナムル 大根となめこみそ汁	牛乳 キャロットケーキ	豚肉、豆腐、みそ、ししゃも、かつお節 牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま 蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、人参、たけのこ、グリーンピース 小松菜、もやし、大根、なめこ、ねぎ
31	木	カレーうどん あじメンチカツ きゃべつおかか和え りんご	牛乳 チャーハン	豚肉、油揚げ、かつお節、鰯、牛乳 しらす、卵	うどん、油、片栗粉、小麦粉、パン粉 米、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、しめじ、小松菜 りんご、きゃべつ
30	水	きんぴらごはん 豚肉と野菜の旨煮 海老しんじょうすまし汁 みかん	牛乳 あずきトースト	油揚げ、かつお節、豚肉、高野豆腐、えび はんぺん、牛乳	米、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉 食パン、あずき缶、マーガリン	れんこん、人参、白菜、もやし、玉ねぎ きくらげ、小松菜、しめじ、みかん
19	土	焼き鳥丼 シルバーサラダ えのきと油揚げみそ汁	牛乳 ボンテケーショ	鶏肉、卵、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 チーズ	米、砂糖、春雨、ノンエッグマヨネーズ 白玉粉、小麦粉、油	グリーンピース、きゅうり、人参、コーン きゃべつ、えのき、ねぎ
21	月	ミートソーススパゲティ チキンナゲット コールスローサラダ コンスープ	牛乳 いもだんご汁	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、卵、牛乳 かつお節	スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉 蒸しパンミックス、片栗粉、じゃがいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ コーン、ねぎ、小松菜、きゅうり
17 魚食育献立	木	ごはん ぶり照り焼き おろし和え かぼちゃそぼろあんかけ きゃべつとしめじみそ汁	牛乳 メロンパンクッキー	ぶり、かつお節、鶏肉、生揚げ、みそ 牛乳、卵	米、砂糖、油、片栗粉、蒸しパンミックス バター	大根、小松菜、人参、りんご、なめこ、かぼちゃ 玉ねぎ、枝豆、きゃべつ、しめじ
18 お誕生日献立	金	人参ピラフ 根菜シチュー プロッコリーサラダ みかんゼリー	牛乳 白くまケーキ	鶏肉、牛乳、みそ、いんげん豆、ツナ	米、バター、さつまいも、小麦粉、油 砂糖、ロールケーキ、ホイップクリーム ゼリー素	人参、コーン、玉ねぎ、れんこん、小松菜 プロッコリー、きゃべつ、ピーマン、バナナ レーズン、みかん缶
今月の給食栄養給与量 *3歳未満児			塩 分 (g) 1.6	エネルギー(kcal) 495	たんぱく質 (g) 21	脂 質 (g) 17
*3歳以上児			2.1	571	23	18

\*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 16・30日・・・ししゃも→白身魚

