



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・22	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやし中華和え かき玉汁 りんご	牛乳 チーズスコーン	鮭、みそ、鶏肉、卵、豆腐、チーズ 牛乳、かつお節	米、砂糖、油、バター、春雨、ごま、ごま油 片栗粉、小麦粉	きゃべつ、人参、コーン、玉ねぎ、えのき しいたけ、もやし、きゅうり、きくらげ、ねぎ りんご
2・16	火	五目うどん 鶏天 ほうれん草ナムル キウイ	牛乳 芋もち	豚肉、さつまいも、かつお節、鶏肉、卵 しらす、牛乳	うどん、油、砂糖、小麦粉、ごま、ごま油 片栗粉、じゃがいも	人参、大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ ほうれん草、もやし、キウイ
17	水	ベーグルパン チキンピザソース かむかむサラダ 中華風コーンスープ パナナ 牛乳	お茶 たわらのおにぎり スティックきゅうり	鶏肉、チーズ、ツナ、かつお節、牛乳	パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、マッシュルーム わかめ、きゃべつ、きゅうり、枝豆、切り干し大根 大根、ねぎ、バナナ、海苔
4・18	木	わかめごはん ほっけ塩焼き 白菜和え じゃがいものインド風煮 豆腐となすみそ汁	牛乳 おからケーキ	ほっけ、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳、おから	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター ごま	白菜、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン なす、レーズン、わかめ
5・19	金	ごはん はんぺんのはさみフライ トマト 切り干し大根の炒め煮 えのきと油揚げみそ汁	牛乳 バターサンド	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、ちくわ 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、砂糖、パン、マーガリン	玉ねぎ、切り干し大根、ほうれん草、人参 しいたけ、えのき、ねぎ、トマト
6・20	土	ソース焼きそば しゅうまい ブロッコリーおかか和え わかめスープ	牛乳 かぼちゃプリン	豚肉、かつお節、牛乳	焼きそば麺、油、砂糖、片栗粉、ごま油 しゅうまい皮、ごま、プリンの素	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、しいたけ ブロッコリー、わかめ、小松菜、ねぎ、かぼちゃ
9	火	さんま蒲焼丼 もやしと海苔サラダ のっぺい汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	さんま、卵、鶏肉、かつお節、牛乳 チーズ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油 ごま、じゃがいも、蒸しパンミックス、バター	グリーンピース、もやし、きゅうり、人参、コーン こんにゃく、海苔、大根、ねぎ、小松菜
10・24	水	芋栗ごはん 松風焼き 菊花和え 秋の香り汁 ぶどうゼリー	牛乳 ビーフン	鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳、卵	米、さつまいも、栗、ごま、砂糖、パン粉 ゼリーの素、ビーフン、油、ごま油	ねぎ、人参、もやし、ほうれん草、食用菊 しめじ、えのき、玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ しいたけ
11・25	木	ごはん マーボー豆腐 ツナときゅうりの酢の物 もやしスープ	牛乳 大学芋	豆腐、豚肉、大豆、みそ、かつお節 ツナ、鶏肉、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも ごま、さつまいも	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ きゅうり、大根、わかめ、もやし、チンゲン菜
12	金	広東麺 サーモンハンバーグ ゆでブロッコリー みかん	牛乳 あげばん きな粉	豚肉、なると、えび、いか、鮭、豆腐 卵、牛乳、きな粉	中華麺、ごま油、砂糖、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ、パン、油	人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ しいたけ、ブロッコリー、みかん
13・27	土	焼き鳥丼 高野豆腐卵とじ わかめともやしみそ汁	牛乳 マッシュマロサンド	鶏肉、高野豆腐、卵、油揚げ、かつお節 みそ、牛乳	米、砂糖、マッシュマロ、クラッカー	グリーンピース、人参、玉ねぎ、きゃべつ ピーマン、しいたけ、わかめ、もやし
15・29	月	納豆ピビンバ わかめサラダ チキンスープ 柿	牛乳 えびチヂミ	納豆、豚肉、鶏肉、桜えび、卵、牛乳 みそ	米、ごま油、ごま、砂糖、小麦粉、片栗粉	小松菜、切り干し大根、人参、もやし、海苔 わかめ、きゃべつ、きゅうり、しいたけ チンゲン菜、柿、にら
26	金	ごはん すき焼き風煮 小魚サラダ かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 マドレーヌ	豚肉、かつお節、牛乳、豆腐、しらす 油揚げ、みそ、卵	米、砂糖、ごま、油、蒸しパンミックス バター	ねぎ、こんにゃく、白菜、人参、しめじ、きゅうり きゃべつ、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ
31	水	ベーグルパン スペイン風オムレツ ブロッコリーとしめじソテー キャロットポタージュ みかん 牛乳	お茶 カップヨーグルト クラッカー	ハム、卵、牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム ヨーグルト	パン、じゃがいも、油、砂糖、バター マカロニ、小麦粉、クラッカー	玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ 赤ピーマン、コーン、人参、みかん
30 ハロウィン献立	火	おぼけごはん ゴーストチップのせバーグ トマト 切り干し大根のヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳 ハロウィンケーキ	鶏肉、豚肉、卵、牛乳、ちくわ、ヨーグルト	米、パン粉、砂糖、片栗粉、餃子皮、油 ノンエッグマヨネーズ、バター、小麦粉	玉ねぎ、れんこん、トマト、切り干し大根、きゅうり ひじき、人参、しめじ、かぼちゃ、レーズン
23 お誕生日献立	火	メキシカンピラフ 鮭のポテサラ焼き きゃべつとコーンソテー 大根と卵スープ 柿	牛乳 さつまいもクッキー	鶏肉、鮭、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、バター、ごま油 片栗粉、さつまいも、ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース きゃべつ、コーン、大根、ねぎ、柿 赤ピーマン
3 運動会がんばろう献立	水	勝つカレー フルーツサラダ ちんげん菜スープ	牛乳 フローズンヨーグルト	生クリーム、チーズ、豚肉、卵、ベーコン かつお節、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、パン粉 砂糖、ヨーグルトシャーベット	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、みかん缶 パイン缶、チンゲン菜
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	506	21	17
*3歳以上児			2.1	572	24	18

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。