




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 (こどもの日献立)	水	こいのぼりオムライス きゃべつとポテトサラダ チンゲン菜スープ オレンジ 	牛乳 かぶとあげ (1歳児:やわらかせんべい) スイートポテト	鶏肉、卵、かまぼこ、ツナ、ベーコン かつお節、牛乳	米、油、バター、砂糖、じゃがいも、ごま油 春巻き皮、さつまいも	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン、グリーンピース ひじき、きゃべつ、ちんげん菜、オレンジ
1・18	火・金	タンメン しゅうまい 小松菜のり和え バナナ	牛乳 ミニドリヤ	豚肉、牛乳、ウインナー、チーズ	中華麺、ごま油、片栗粉、しゅうまい皮 米、砂糖	きゃべつ、もやし、人参、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ にら、干しいたけ、グリーンピース、小松菜、コーン 海苔、バナナ
7・21	月	ごはん ポークチャップ ゆで野菜 チーズサラダ 大根と卵スープ	牛乳 メロンパンクッキー	豚肉、牛乳、チーズ、卵、かつお節	小麦粉、米、ごま油、片栗粉、バター 蒸しパンミックス、砂糖、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト ブロッコリー、きゃべつ、きゅうり、大根、ねぎ 絹さや
8・22	火	ごはん ほっけ塩焼き おかか和え 鶏肉と厚揚げの炒り煮 じゃがいもとわかめみそ汁 りんご	牛乳 オニオンブレッド	ほっけ、かつお節、鶏肉、生揚げ、豆腐 みそ、牛乳、ベーコン	米、油、砂糖、じゃがいも、蒸しパンミックス	きゃべつ、きゅうり、もやし、人参、大根 玉ねぎ、いんげん、わかめ、りんご
9・23	水	あんかけごはん マカロニサラダ 小松菜スープ	カップヨーグルト バナナ	豚肉、なると、ハム、鶏肉、かつお節 ヨーグルト	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、もやし、きゃべつ、グリーンピース きゅうり、コーン、えのき、小松菜、ねぎ バナナ
10・24	木	しっぽくうどん 豆腐つくね焼き トマト ミックスフルーツ	牛乳 おかかおにぎり キャンディーチーズ	鶏肉、さつま揚げ、かつお節、豆腐、卵 牛乳、チーズ	うどん、砂糖、パン粉、片栗粉、油、米 ごま	人参、大根、干しいたけ、ねぎ、小松菜 トマト、みかん缶、もも缶、パイン缶 玉ねぎ
11・25	金	ごはん タンダリーチキン ブロッコリーとしめじソテー わかめサラダ コーンスープ	牛乳 焼きそば	鶏肉、ヨーグルト、ツナ、卵、牛乳 豚肉、ベーコン	米、マカロニ、バター、ごま油、油、ごま 片栗粉、焼きそば麺、砂糖	ブロッコリー、しめじ、ピーマン、コーン、わかめ きゅうり、人参、きゃべつ、干しいたけ、ねぎ 海苔
12・26	土	ごはん マーボー春雨 ツナときゅうり酢の物 麩のすまし汁	牛乳 キャラメルポテト	豚肉、生揚げ、みそ、ツナ、かつお節 牛乳	米、油、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉、麩 さつまいも、バター、ごま	玉ねぎ、にら、きゃべつ、干しいたけ、きゅうり 人参、わかめ、えのき、ねぎ、小松菜
14	月	ごはん いり鶏 ししゃもマヨネーズ焼き(1・2歳児白身魚) きゃべつのごま和え 豆腐となすみそ汁	牛乳 フルーツゼリー	鶏肉、ちくわ、かつお節、ししゃも 豆腐、みそ、牛乳	米、こんにゃく、じゃがいも、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま、ゼリー素	たけのこ、人参、ごぼう、干しいたけ、いんげん きゃべつ、ほうれん草、もやし、なす、パイン缶 もも缶、キウイ、玉ねぎ
15・29	火	焼き鳥丼 ひじき炒り煮 もやしと大根みそ汁 りんご	牛乳 冷やしうどん	鶏肉、卵、大豆、かつお節、みそ、牛乳 かまぼこ、油揚げ	米、砂糖、こんにゃく、ごま油、うどん	グリーンピース、ひじき、人参、かぼちゃ、いんげん もやし、大根、ねぎ、りんご、きゅうり
16・30	水	ごはん さわらの西京漬け焼き おくらお浸し じゃがいものインド風煮 きゃべつとわかめみそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	さわら、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、チーズ、卵	米、ごま、砂糖、油、じゃがいも 蒸しパンミックス、バター	おくら、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン きゃべつ、わかめ、小松菜、海苔
17・31	木	あなご炊き込みごはん 豆腐の五目あんかけ パンパンジー 大根のすまし汁	牛乳 芋もち	あなご、豆腐、豚肉、かつお節、鶏肉 みそ、牛乳	米、砂糖、油、ごま、ごま油、じゃがいも 片栗粉	人参、ごぼう、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にら しめじ、きゃべつ、きゅうり、大根、小松菜
19	土	ツナサンド ポトフ 野菜サラダ 牛乳	お茶 もやしとしらすチヂミ	ツナ、チーズ、豚肉、ウインナー、牛乳 しらす、卵	パン、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃがいも ごま、砂糖、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、いんげん、大根 きゅうり、ブロッコリー、コーン、にら、もやし
28 お誕生日献立	月	ミートソーススパゲティ チキンのパン粉焼き ゆで野菜 豆腐とコーンスープ 	お茶 プリンアラモード	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、豆腐、牛乳 かつお節	スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、プリン素、ホイップクリーム パン粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ ピーマン、コーン、わかめ、ブルーベリー、バナナ
						
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	479	21	17
*3歳以上児			2.2	570	27	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・・・14・28日ししゃも→白身魚

1歳児食材変更・・・1日かぶと揚げ→やわらかせんべい