

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・29	木	中華丼 ししゃもフライ シルバーサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 麩ラスク	豚肉、いか、えび、さつま揚げ、ししゃも ハム、豆腐、かつお節、牛乳	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉 パン粉、春雨、ノンエッグマヨネーズ、麩 バター	玉ねぎ、ねぎ、人参、白菜、たけのこ、干しいたけ チンゲン菜、きゅうり、コーン、きゃべつ、のり わかめ	
2・16	金	ミートソーススパゲティ ハニーチキン コールスローサラダ ベーコンスープ キウイ	牛乳 スイートポテト	鶏肉、大豆、豚肉、ベーコン、生クリーム 牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、さつまいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり 白菜、キウイ	
5・19	月	ひじきふりかけごはん さばのソース焼き 小松菜ののり酢和え 肉じゃが りんご 大根となめこ味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	さば、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ 牛乳、きな粉、卵	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、しらたき 蒸しパンミックス	ひじき、小松菜、もやし、コーン、人参、のり 玉ねぎ、グリーンピース、大根、なめこ、ねぎ りんご	
6・20	火	ごはん 酢鶏 ツナサラダ かんぴょうかき玉汁	牛乳 ボンデケーショ	鶏肉、ツナ、卵、かつお節、牛乳 チーズ	米、片栗粉、油、砂糖、白玉粉、小麦粉	干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー かんぴょう、ねぎ	
7	水	チーズサンドパン カレーシチュー れんこんサラダ 牛乳	お茶 フルーツヨーグルト	チーズ、豚肉、ハム、いんげん豆、牛乳 ヨーグルト	パン、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、れんこん、きゅうり もも缶、バナナ	
8・22	木	タンメン 鮭の春巻き さつま芋のレモン煮 バナナ	牛乳 おかかおにぎり	豚肉、さけ、チーズ、牛乳、かつお節	中華麺、ごま油、片栗粉、春巻きの皮、油 さつまいも、砂糖、ごま、米	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、バナナ	
30	金	ごはん 豚肉の生姜焼き いかくんサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 じゃこトースト キャンディーチーズ	豚肉、いか、つみれ、豆腐、みそ かつお節、牛乳、しらす、チーズ	米、油、砂糖、パン、ノンエッグマヨネーズ ごま	きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ、ひじき きゅうり、人参、コーン、大根、ごぼう、ねぎ のり	
10・24	土	ぎつねおにぎり おでん わかめともやしみそ汁	牛乳 たまごドーナツ	油揚げ、かつお節、ちくわ、鶏肉、みそ 牛乳、卵	米、砂糖、じゃがいも、ちくわぶ、小麦粉 バター、油、こんにゃく	人参、大根、わかめ、もやし 小松菜	
12・26	月	菊花ごはん 鶏肉の唐揚げ 秋のマセドアンサラダ 大根と小松菜味噌汁 みかん	牛乳 ラーメン	鶏肉、チーズ、油揚げ、豆腐、みそ かつお節、牛乳	米、ごま、小麦粉、片栗粉、油、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、中華麺	食用菊、玉ねぎ、りんご、きゅうり、大根 小松菜、みかん、コーン、ねぎ、人参、もやし	
13・27	火	ごはん 生揚げのみそ炒め じゃこのカリカリサラダ 春雨スープ	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	豚肉、生揚げ、みそ、しらす、かつお節 牛乳、卵、チーズ、ハム	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ワンタンの皮 じゃがいも、油、春雨、蒸しパンミックス	きゃべつ、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、ねぎ きゅうり、切り干し大根、コーン、ひじき えのき	
14・28	水	ごはん 秋鮭のバター醤油焼き かぶとりんごのサラダ 白菜と卵スープ	牛乳 ごまサンド	さけ、ハム、卵、牛乳	小麦粉、油、バター、砂糖、パン、ごま マーガリン、米	しめじ、エリンギ、ピーマン、小松菜、かぶ りんご、きゅうり、白菜、水菜	
15 (七五三)	木	お祝い寿司 シャンボえびしゅうまい すまし汁 みかんヨーグルト	牛乳 ぜんざい	かまぼこ、しらす、卵、豚肉、鶏肉 えび、ヨーグルト、牛乳、かつお節	米、砂糖、ごま、シュウマイの皮、麩 さつまいも、あずき缶、ごま油	干しいたけ、枝豆、れんこん、玉ねぎ、小松菜 ねぎ、のり、ブロッコリー、みかん缶、しめじ	
17	土	カレーうどん 切り干し大根ナムル ポップビーンズ	牛乳 マーラーカオ	豚肉、油揚げ、ちくわ、大豆、牛乳 卵、かつお節	うどん、油、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、ねぎ、しめじ、ほうれん草 切り干し大根、きゅうり、もやし、のり	
21 お誕生日献立	水	ベリーパン ハンバーググラタン フレンチサラダ ほうれん草スープ	りんごジュース ミルクレープ	鶏肉、牛乳、豆乳、チーズ、豚肉 ベーコン、かつお節、牛乳	パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、パン粉 りんごジュース、クレープ皮、ホイップクリーム いちごソース	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、ほうれん草、キウイ、エリンギ	
9 魚食育献立	金	ごはん ぶり照り焼き おろし和え かぼちゃのそぼろあんかけ きゃべつとしめじ味噌汁	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	
							
		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	512	22	19
		*3歳以上児		2.2	595	24	20

\*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・・・1・29日・・・ししゃも→白身魚