



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・15	土	五目チャーハン 肉団子スープ りんご	牛乳 じゃが丸くん	しらす、卵、豚肉、豆腐、牛乳、チーズ	米、油、ごま油、片栗粉、じゃがいも、ごま 蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜、チンゲン菜、りんご グリーンピース
3・17	月	ごはん さわらのごま焼き 大根煮 小松菜の納豆和え きのこ汁	牛乳 マーブルケーキ	さわら、かつお節、納豆、豚肉、牛乳、卵	ごま、小麦粉、砂糖、バター	大根、人参、小松菜、もやし、しめじ、えのき ねぎ、のり
4・18	火	はちみつ豆乳パン おからキッシュ フィッシュナゲット ブロッコリー和え ジュリアンスープ 牛乳	お茶 バナナ カップヨーグルト	おから、卵、生クリーム、ベーコン、チーズ 魚すり身、豚肉、かつお節、牛乳、ヨーグルト	パン、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン、ほうれん草 ブロッコリー、キャベツ、大根、バナナ
5	水	ごはん ハンバーグ マッシュポテト チーズサラダ レンズ豆スープ みかん	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、鶏肉、卵、牛乳、チーズ、ベーコン レンズ豆、きな粉	米、パン粉、じゃがいも、バター、油 マカロニ、砂糖	玉ねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、人参 ピーマン、トマト、チンゲン菜、白菜、みかん
6・20	木	中華おこわ 鮭塩焼き 人参チャンプルー 麩のすまし汁	牛乳 チーズスコーン	鮭、ツナ、卵、豆腐、かつお節、牛乳 チーズ、豚肉	米、もち米、ごま油、砂糖、小麦粉、バター 麩	人参、干しいたけ、しめじ、ひじき、枝豆 玉ねぎ、にら、えのき、ねぎ、小松菜
7	金	しょうゆラーメン 鶏肉竜田揚げ 柿なます りんご	牛乳 ミニドリア	豚肉、かつお節、鶏肉、チーズ、牛乳	中華麺、油、砂糖、米、片栗粉、ごま油	キャベツ、コーン、人参、わかめ、ねぎ、もやし 大根、きゅうり、柿、りんご、玉ねぎ
8・22	土	ハヤシライス じゃこカリカリサラダ しめじと卵スープ	牛乳 小松菜蒸しパン	豚肉、しらす、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、バター、小麦粉、ごま油、片栗粉 蒸しパンミックス、じゃがいも	玉ねぎ、人参、きゅうり、切り干し大根、コーン しめじ、わかめ、ねぎ、小松菜
10	月	ハエリア たらのオープン焼き レモンドレッシングサラダ ガスパチョ風スープ	牛乳 もっちりアップルケーキ	あさり、鶏肉、たら、チーズ、ベーコン、牛乳 卵、ヨーグルト	米、パン粉、じゃがいも、油、小麦粉 砂糖、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ピーマン、かぼちゃ 白菜、かぶ、小松菜、りんご、コーン、トマト、セロリ
11・25	火	ごはん 手作りふりかけ 鶏肉照り焼き ブロッコリーサラダ 五目きんぴら 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 ツナサンド	しらす、かつお節、鶏肉、豆腐、みそ 牛乳、ツナ、チーズ	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま パン、麩、こんにゃく	ブロッコリー、トマト、きざみ昆布、れんこん、ごぼう 人参、枝豆、ねぎ、わかめ、のり
26	水	みそ煮込みうどん あげじゃが ほうれん草ともやし磯和え バナナ	牛乳 じゃこおかかおにぎり	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、チーズ 牛乳、しらす	うどん、油、片栗粉、米、ごま、砂糖 じゃがいも	人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ、干しいたけ コーン、のり、ほうれん草、もやし、バナナ
13・27	木	ポークカレーライス 海草サラダ 白菜スープ りんご	牛乳 フレークスナック	豚肉、生クリーム、チーズ、卵、牛乳 かつお節	米、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油 コーンフレーク、マッシュマロ、バター、じゃがいも	玉ねぎ、人参、大根、もやし、コーン、ひじき わかめ、白菜、ねぎ、りんご
14	金	ごはん マーボー春雨 かにかま酢の物 ベーコンスープ	牛乳 ナポリタンスパゲティ	豚肉、生揚げ、かにかまぼこ、ベーコン 牛乳、ウインナー、チーズ、みそ	米、油、春雨、砂糖、片栗粉、スパゲティ ごま油	玉ねぎ、にら、キャベツ、干しいたけ、きゅうり 大根、わかめ、人参、えのき、小松菜、ピーマン ほうれん草
28	金	ツナそぼろ丼 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃと油揚げ味噌汁	牛乳 ナポリタンスパゲティ	ツナ、ちくわ、かつお節、油揚げ、牛乳 ウインナー、チーズ、みそ	米、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖 スパゲティ	人参、コーン、枝豆、切り干し大根、干しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン
12 魚食育献立	水	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 キャベツとしめじみそ汁	牛乳 メロンパンクッキー	ぶり、鶏肉、生揚げ、牛乳、かつお節 みそ、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、キャベツ、しめじ
21 誕生日会献立	金	はちみつ豆乳パン エビフライ ツリーサラダ ABCスープ いちごゼリー ホイップクリーム添え 牛乳	りんごジュース マドレーヌ	えび、鶏肉、かつお節、牛乳、卵	パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、ゼリー素 ホイップクリーム、りんごジュース、蒸しパンミックス バター	きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー トマト、マッシュルーム、いちご
19 お楽しみ献立	水	雪だるまごはん クリスピーチキン カラフルサラダ 白菜ミルクスープ	牛乳 トナカイケーキ	鶏肉、大豆、ベーコン、卵、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖 コーンフレーク、小麦粉、プリッツ、ホイップクリーム マーガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト、小松菜 もやし、ピーマン、白菜、コーン、レーズン いちご
今月の給食栄養給与量 *3歳未満児  *3歳以上児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.7	519	21	19
			2.1	592	24	20

\*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。