





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・16	月	ごはん さわらの煮つけ かぼちゃの含め煮 チャプチェ 吉野汁 テコボン	牛乳 甘食	さわら、ハム、鶏肉、豆腐、油揚げ、かつお節 牛乳、卵	米、砂糖、春雨、ごま油、ごま、蒸しパンミックス マーガリン、コンデンスミルク	南瓜、きゃべつ、人参、もやし、ピーマン、ねぎ デコボン
17	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ 切り干し大根の炒め煮 レンズ豆スープ	牛乳 温めん	豚肉、鶏肉、豆腐、卵、牛乳、油揚げ、かつお節 レンズ豆、ベーコン	米、パン粉、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油 砂糖、そうめん	玉ねぎ、ブロッコリー、切り干し大根、ほうれん草 人参、干しいたけ、ちんげん菜、ねぎ、小松菜
4・18	水	親子丼 大根としらすサラダ 白菜と豆腐みそ汁 清美オレンジ	牛乳 ドーナツ	鶏肉、なると、卵、しらす、豆腐、みそ、牛乳 かつお節	米、砂糖、ごま油、小麦粉、油、ごま	玉ねぎ、人参、海苔、大根、もやし、コーン わかめ、ひじき、白菜、えのき、ねぎ、オレンジ
5・19	木	ごはん たらふくニエル ミモザソース 粉ふきいも 菜果サラダ 小松菜スープ	牛乳 バナナケーキ	たら、卵、チーズ、ベーコン、かつお節、牛乳	米、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ、きゅうり パイン缶、小松菜、ねぎ、バナナ
6・20	金	五目うどん あげじゃが トマト カップヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	鶏肉、かまぼこ、かつお節、豚肉、チーズ ヨーグルト、牛乳、しらす	うどん、麩、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、米 ごま油、ごま	人参、大根、ねぎ、ほうれん草、しめじ、コーン 海苔、トマト、ひじき
7・21	土	コーンライス チキンクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 フレンクッキー	鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ	米、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖 マーガリン	コーン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、枝豆 きゃべつ、きゅうり
9・23	月	ごはん 鮭の照り焼き やまぶき和え 肉じゃが わかめともやしみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	鮭、卵、豚肉、かつお節、みそ、牛乳 きな粉	米、砂糖、春雨、じゃがいも、油、マカロニ 白滝	きゃべつ、小松菜、人参、玉ねぎ グリーンピース、わかめ、もやし
10・24	火	ハヤシライス カリカリベーコンサラダ 卵としめじポタージュ 河内晩柑	牛乳 野菜ポッキー	豚肉、ベーコン、豆乳、卵、かつお節 牛乳、チーズ	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、片栗粉 砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、 ブロッコリーコーン、しめじ、えのき、ねぎ 河内晩柑
11・25	水	きつねうどん 鶏肉照り焼き 菜の花和え バナナ	牛乳 ツナカレーおにぎり	豚肉、かつお節、油揚げ、鶏肉、牛乳 ツナ	うどん、砂糖、米	大根、人参、ねぎ、小松菜、なばな、もやし、海苔 バナナ
12・26	木	ごはん 生揚げと野菜の中華煮 もやしと海苔サラダ 大根とえのきスープ	牛乳 麩ラスク	生揚げ、豚肉、鶏肉、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、白滝、ごま 麩、バター	玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ、人参、しめじ もやし、きゅうり、コーン、海苔、大根、えのき
13	金	ごはん 手作りふりかけ 干草焼き 春雨とひじきサラダ じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 豆腐マフィン	しらす、かつお節、卵、鶏肉、油揚げ、牛乳 みそ、豆腐	米、ごま、砂糖、春雨、ごま油、じゃがいも 蒸しパンミックス、バター	海苔、干しいたけ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 切り干し大根、ひじき、きゃべつ、きゅうり わかめ
14・28	土	彩りおにぎり 豚肉生姜焼き 塩こうじサラダ 豆腐と小松菜みそ汁	牛乳 ナポリタンスパゲティ	鮭、豚肉、豆腐、かつお節、みそ、牛乳 ウィンナー	米、ごま、油、砂糖、麩、スパゲティ	きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、大根 きゅうり、人参、小松菜
27 お誕生日献立	金	花畑カレーライス 切り干し大根サラダ 春野菜スープ オレンジ 	牛乳 マーブルケーキ	豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ、ベーコン 卵、牛乳	米、油、小麦粉、バター、ごま油、砂糖 ごま、じゃがいも	人参、絹さや、玉ねぎ、切り干し大根、きゅうり きゃべつ、かぶ、オレンジ
3 入園・進級 おめでと献立	火	菜の花ごはん 酢鶏 ナムル えのきと花麩すまし汁	牛乳 フルーツゼリー クラッカー (1歳児 米せんべい)	しらす、卵、鶏肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、片栗粉、ごま油 ごま、麩、ゼリー素、クラッカー	なばな、干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、人参 ピーマン、大根、きゅうり、もやし、切り干し大根 えのき、ねぎ、わかめ、パイン缶、もも缶
						
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			1.6	510	23	18
*3歳以上児			2	588	25	19

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。

*1歳児食材変更・・・おめでと献立 クラッカー⇒米せんべい