








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	土	ごはん 肉じゃが 小松菜の納豆和え きゃべつみそ汁	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	豚肉、生揚げ、かつお節、納豆、みそ 牛乳	油、じゃがいも、米、砂糖、ごま、ゼリー素 オレンジジュース、クラッカー	玉ねぎ、人参、しめじ、白滝、いんげん、小松菜 もやし、海苔、きゃべつ
3	月	ごはん さんま竜田揚げ きゅうり梅和え れんこんきんぴら きのこみそ汁	牛乳 ヨーグルトパフェ	さんま、かつお節、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油 コーンフレーク	きゅうり、大根、梅干し、れんこん、人参、こんにゃく しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、もも缶
4・18	火	長崎ちゃんぽん 鶏肉のカレーしょうゆ焼き かんぴょうごま酢和え キウイ	牛乳 さけ茶漬け	豚肉、あさり、さつま揚げ、なると、鶏肉 牛乳、さけ	ちゃんぽん麺、油、砂糖、片栗粉、ごま 米	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、かんぴょう きゅうり、キウイ、海苔
5・19	水	ベーグルパン 豆腐となすのグラタン フィッシュナゲット フレンチサラダ ポテトスープ 牛乳	お茶 かぼちゃようかん	豆腐、豚肉、チーズ、ベーコン、かつお節 牛乳	パン、油、小麦粉、フィッシュナゲット、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、なす、マッシュルーム、人参、きゃべつ きゅうり、小松菜、かぼちゃ、寒天
6・20	木	かしわ寿司 さわら味噌照り焼き はりはり漬け かき玉汁 オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	鶏肉、さわら、みそ、卵、なると、豆腐 かつお節、牛乳	米、ごま、砂糖、片栗粉、小麦粉、バター	干しいたけ、れんこん、人参、海苔、水菜 切り干し大根、ねぎ、オレンジ
7・21	金	ごはん かりかりがんと ほうれん草ともやしお浸し 大根そぼろ煮 きゃべつと油揚げみそ汁	牛乳 カップヨーグルト せんべい	豆腐、ツナ、卵、鶏肉、かつお節、油揚げ、みそ 牛乳、ヨーグルト	米、長いも、砂糖、片栗粉、ごま油、コーンフレーク 油、せんべい	ひじき、かぼちゃ、枝豆、ほうれん草、もやし コーン、大根、きゃべつ、玉ねぎ、しめじ 人参
8・22	土	ごはん 豚肉生姜焼き トマト マカロニサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 黒糖わらびもち	ハム、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 きな粉、豚肉	米、ごま、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、油	きゃべつ、玉ねぎ、パプリカ、ねぎ、トマト 人参、きゅうり、コーン、わかめ
10	月	親子丼 ししゃものごま焼き(1・2歳児 白身魚) カリコリサラダ じゃがいも みそ汁 梨	牛乳 ストーンクッキー	鶏肉、卵、なると、ししゃも、かつお節 みそ、牛乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも、小麦粉、バター コーンフレーク	玉ねぎ、人参、こんにゃく、海苔、きゅうり 大根、わかめ、もやし、レーズン、梨
11・25	火	きのこクリームスパゲティ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー和え物 きゃべつスープ	牛乳 カレーそぼろチャーハン	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉	スパゲティ、バター、小麦粉、油、マーマレードジャム 米	しめじ、えのき、エリンギ、ほうれん草 ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン きゃべつ
12・26	水	ごはん 八宝菜 春雨とひじきサラダ 中華コーンスープ	牛乳 たまごドーナツ	豚肉、いか、えび、あさり、なると、かつお節 牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、春雨、バター 小麦粉	たけのこ、白菜、ねぎ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 ひじき、きゃべつ、きゅうり、コーン、大根
13	木	ベーグルパン ボークビーンズ 水菜とあげのサラダ キウイ 牛乳	お茶 おかかおにぎり	豚肉、大豆、油揚げ、牛乳、かつお節	パン、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま 米	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、グリーンピース 水菜、きゅうり、もやし、キウイ
28	金	鶏ごぼうごはん ぶり照り焼き かぼちゃ甘煮 きゅうり酢の物 大根と小松菜みそ汁	牛乳 おさつスナック	鶏肉、油揚げ、ぶり、かにかまぼこ、豆腐 みそ、かつお節、牛乳、きな粉	米、砂糖、油、さつまいも	人参、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、かぶ 大根、小松菜
15・29	土	けんちんうどん ちくわ磯辺揚げ 梅おかか和え	牛乳 豆腐マフィン	鶏肉、かつお節、ちくわ、卵、牛乳 豆腐	うどん、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、蒸しパンミックス バター	こんにゃく、大根、人参、しめじ、えのき、ねぎ きゃべつ、きゅうり、梅干し、海苔
27 お誕生日献立		オムライス チップスサラダ ABCスープ オレンジ 	牛乳 バナナクレープ	鶏肉、卵、豚肉、かつお節、牛乳 チーズ	米、油、バター、シーザードレッシング ポテトチップス、じゃがいも、マカロニ クレープ皮、ホイップクリーム、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、きゃべつ きゅうり、枝豆、人参、バナナ
14 お月見献立		お月見丼 ひじきとごまマヨネーズサラダ 豚汁 	牛乳 スイートポテト うさぎりんご	豚肉、鶏肉、卵、ハム、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、コーンフレーク、さつまいも	玉ねぎ、ひじき、小松菜、人参、切り干し大根 こんにゃく、大根、ねぎ、りんご
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	484	21	17
* 3歳以上児 			2.2	582	24	18

* 10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきません 

* 1・2歳児食材変更・・・10日 ししゃも→白身魚