

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
4	金	京風うどん ちくわ磯辺揚げ ピーンズサラダ	牛乳 さつまいもおにぎり キャンディチーズ	かつお節、鶏肉、ちくわ、牛乳 チーズ	うどん、麩、油、小麦粉、さつまいも ごま、米、砂糖	人参、大根、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草 南瓜、枝豆、海苔
5	土	鮭ごはん おでん わかめと麩みそ汁	牛乳 たまごドーナツ	鮭、さつま揚げ、なると、かつお節、みそ 牛乳、卵	米、ごま、じゃがいも、ちくわ麩、こんにゃく 麩、砂糖、バター、小麦粉、油	海苔、大根、人参、わかめ
7・28	月	七草ごはん 28日：炊き込みご飯 鶏肉照り焼き はりはり漬け かき玉汁 みかん	牛乳 焼きそば	鶏肉、いか、かつお節、牛乳、豚肉 卵	米、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉 焼きそば麺	大根、小松菜、白菜、切り干し大根、きゅうり 人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゃべつ、ピーマン 28日：ひじき、ごぼう、しめじ
8・22	火	ごはん ほっけ塩焼き 小松菜のごま和え 生揚げとじゃがいも煮 きゃべつと玉ねぎみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ほっけ、豚肉、生揚げ、かつお節 油揚げ、みそ、牛乳、卵	米、ごま、砂糖、じゃがいも、油、食パン バター	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、グリーンピース きゃべつ
9・23	水	チーズサンドパン ポトフ かむかむサラダ バナナ 牛乳	お茶 きな粉おはぎ	チーズ、豚肉、ウインナー、ひよこ豆 ツナ、牛乳、きな粉	パン、油、じゃがいも、砂糖、ごま油 米、もち米	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、わかめ きゅうり、枝豆、切り干し大根、ブロッコリー バナナ
10・24	木	ごはん 八宝菜 春雨とひじきのサラダ 大根と卵スープ	牛乳 大学芋	豚肉、いか、えび、あさり、なると 卵、かつお節、牛乳	米、油、ごま油、片栗粉、砂糖、春雨 さつまいも、ごま	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 大根
11・25	金	みそラーメン 生揚げかりんとう揚げ ブロッコリーとちくわ和え りんご	牛乳 カップヨーグルト クラッカー	豚肉、みそ、生揚げ、ちくわ、牛乳 ヨーグルト	中華麺、ごま油、砂糖、小麦粉、油、ごま クラッカー	きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、コーン にら、ブロッコリー、りんご
12・26	土	マーボー丼 ひじきとごまマヨネーズサラダ 卵スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐、みそ、ハム、卵、かつお節 牛乳、チーズ、豚肉	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、バター	玉ねぎ、にら、ひじき、小松菜、人参 わかめ、もやし、ねぎ、切り干し大根
15	火	チキンドリア フレンチサラダ ほうれん草スープ みかん	牛乳 納豆スナック	鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ、ベーコン かつお節、納豆、しらす	米、油、小麦粉、バター、砂糖 じゃがいも、餃子皮	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン きゃべつ、きゅうり、ほうれん草、みかん
16・30	水	ごはん チャーシュー豆腐 ししゃも照り焼き(1・2歳児白身魚) 小松菜ナムル 大根となめこみそ汁	牛乳 キャロットケーキ	豚肉、豆腐、みそ、ししゃも、かつお節 牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま 蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、人参、たけのこ、グリーンピース 小松菜、もやし、大根、なめこ、ねぎ
17・31	木	カレーうどん あじメンチカツ きゃべつおかか和え りんご	牛乳 チャーハン	豚肉、油揚げ、かつお節、鰯、牛乳 しらす、卵	うどん、油、片栗粉、小麦粉、パン粉 米、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、しめじ、小松菜 りんご、きゃべつ
18	金	きんぴらごはん 豚肉と野菜の旨煮 海老しんじょうすまし汁 みかん	牛乳 あずきトースト	油揚げ、かつお節、豚肉、高野豆腐、えび はんぺん、牛乳	米、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉 食パン、あずき缶、マーガリン	れんこん、人参、白菜、もやし、玉ねぎ きくらげ、小松菜、しめじ、みかん
19	土	焼き鳥丼 シルバーサラダ えのきと油揚げみそ汁	牛乳 ボンテケーショ	鶏肉、卵、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 チーズ	米、砂糖、春雨、ノンエッグマヨネーズ 白玉粉、小麦粉、油	グリーンピース、きゅうり、人参、コーン きゃべつ、えのき、ねぎ
21	月	ミートソーススパゲティ チキンナゲット コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 いもだんご汁	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、卵、牛乳 かつお節	スパゲティ、油、バター、砂糖、小麦粉 蒸しパンミックス、片栗粉、じゃがいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ コーン、ねぎ、小松菜、きゅうり
お誕生日献立 29		人参ピラフ 根菜シチュー ブロッコリーサラダ みかんゼリー	牛乳 白くまケーキ	鶏肉、牛乳、みそ、いんげん豆、ツナ	米、バター、さつまいも、小麦粉、油 砂糖、ロールケーキ、ホイップクリーム バター、ゼリー素	人参、コーン、玉ねぎ、れんこん、小松菜 ブロッコリー、きゃべつ、ピーマン、バナナ レーズン、みかん缶
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	495	21	17
*3歳以上児			2.1	571	23	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 16・30日・・・ししゃも→白身魚

