



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・29	火	広東麺 しゅうまい さつまいもレモン煮	牛乳 ミニ塩おにぎり いりこ佃煮 (1・2歳児キャンディーチーズ)	豚肉、なると、えび、いか、牛乳 いりこ	中華麺、ごま油、砂糖、片栗粉、しゅうまい皮 さつまいも、ごま、米	人参、たけのこ、白菜、ねぎ、木くらげ 玉ねぎ、干しいたけ、海苔
2・30	水	ごはん 鮭のカレーマヨネーズ焼き 大根そぼろ煮 かき玉汁	牛乳 いがくりくん	鮭、高野豆腐、鶏肉、卵、なると 牛乳、スキムミルク、かつお節	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉 さつまいも、はちみつ、小麦粉、そうめん	玉ねぎ、人参、コーン、大根、枝豆、ねぎ
3	木	はちみつ豆乳パン キャンディチーズ チキンソーテークリームソース ゆでブロッコリー かむかむサラダ ほうれん草スープ 柿 牛乳	お茶 焼きそば	チーズ、鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳	パン、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油 じゃがいも、焼きそば麺	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ブロッコリー わかめ、きゃべつ、きゅうり、枝豆、人参 切り干し大根、ほうれん草、柿
4・18	金	ハヤシライス コーンドレッシングサラダ 豆乳スープ	牛乳 カップヨーグルト バナナ	豚肉、生クリーム、ハム、豆乳、卵 かつお節、牛乳、ヨーグルト	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、コーン、しめじ、えのき、ねぎ バナナ
5・19	土	きつねうどん ししゃも磯辺揚げ かぼちゃ甘煮	牛乳 ショートブレッド	鶏肉、かつお節、油揚げ、ししゃも、卵 牛乳	うどん、砂糖、小麦粉、油、バター	大根、人参、ねぎ、小松菜、干しいたけ かぼちゃ、海苔
7・21	月	ごはん 千草焼き トマト 納豆和え 石狩汁	牛乳 さつまいもクッキー	卵、鶏肉、かつお節、納豆、鮭、みそ 牛乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも、さつまいも バター、小麦粉、ごま	干しいたけ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 切り干し大根、にら、もやし、海苔、きゃべつ ねぎ、コーン、トマト
8	火	芋菜ごはん さば塩焼き おろし和え 生揚げ煮もの えのきとわかめみそ汁	牛乳 ひとくちゼリー 柿	さば、かつお節、豚肉、生揚げ、みそ 牛乳	米、粟、さつまいも、ごま、白滝、油 砂糖、麩、ゼリー	大根、小松菜、人参、りんご、なめこ 玉ねぎ、グリーンピース、えのき、わかめ 柿
9・23	水	はちみつ豆乳パン チーズハンバーグ ブロッコリーとひじきサラダ コーンスープ 牛乳	お茶 いもだんご汁	鶏肉、豚肉、卵、牛乳、チーズ、ツナ かつお節	パン、パン粉、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも	玉ねぎ、ひじき、きゃべつ、人参、ブロッコリー コーン、干しいたけ、ねぎ、小松菜
10・24	木	肉うどん とり天 ナムル バナナ	お茶 梅じゃこおこわおにぎり ヨーグルトドリンク	豚肉、ちくわ、かつお節、鶏肉、卵 しらす、ヨーグルトドリンク	うどん、砂糖、小麦粉、油、 ごま油、ごま、米、もち米	しめじ、人参、ねぎ、大根、小松菜、梅干し 切り干し大根、きゅうり、もやし、バナナ
11・25	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ キウイ	牛乳 フライドポテト	豆腐、豚肉、大豆、みそ、卵、かつお節 牛乳	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨 ごま、じゃがいも	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、コーン、きゅうり、もやし わかめ、小松菜、ねぎ、キウイ
12・26	土	二色丼 海草サラダ きゃべつと青菜みそ汁	牛乳 はちみつレモン蒸しパン	豚肉、鶏肉、卵、しらす、油揚げ、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、油、ごま、ごま油、蒸しパンミックス はちみつ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、大根、もやし コーン、わかめ、ひじき、きゃべつ、小松菜 レーズン
16	水	さんまのかば焼き丼 きゅうり酢の物 けんちん汁	牛乳 ハムチーズサンド	さんま、卵、しらす、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳、ハム、チーズ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こんにゃく じゃがいも、食パン	グリーンピース、きゅうり、大根、わかめ 人参、ごぼう
17	木	サーモンドリア ブロッコリーサラダ レンズ豆スープ 柿	牛乳 かぼちゃプリン	鮭、牛乳、チーズ、レンズ豆、ホイップクリーム	米、油、小麦粉、バター、ごま油、砂糖 ごま、クッキー、プリン素	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、えのき マッシュルーム、コーン、ブロッコリー れんこん、きゃべつ、小松菜、柿、かぼちゃ
28 お誕生日	月	カレーチキンサンドパン ポトフ じゃこカリカリサラダ 牛乳	お茶 フルーツ盛り合わせ	チーズ、鶏肉、ヨーグルト、豚肉、牛乳 ウインナー、ひよこ豆、しらす	パン、じゃがいも、ワンタン皮、油、砂糖 ごま油	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、いんげん きゅうり、切り干し大根、コーン、バナナ みかん、りんご
31 ハロウィン	木	魔女のレッドライス 鶏手羽焼き ゆでブロッコリー ABCスープ	お茶 パンプキンおばげ ヨーグルトドリンク	鶏肉、ベーコン、あさり、かつお節 ヨーグルトドリンク	米、油、バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、マカロニ、片栗粉	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン グリーンピース、ブロッコリー、かぼちゃ
今月の給食栄養給与量 *3歳未満児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.7	505	22	17
*3歳以上児			2.2	582	24	19

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きません。 1・2歳児食材変更 1.15.29日おやつ いりこ佃煮→チーズ 5.19日ししゃも→白身魚 16.28日さんま→白身魚 ハロウィン鶏手羽→鶏肉切り身  
\*お知らせ 今月は旬の魚「さんま」を提供します。大骨は取り除いていますが、小骨は取り切れない場合があります。よく噛んで食べましょう。