



献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品						
1 月 ごはん・豆腐の中華煮 トマトサラダ もやしスープ・バナナ	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉 上白糖・小麦粉・バター	牛乳・木綿豆腐・チーズ ベーコン・卵	生姜・白菜・チンゲン菜・しめじ・人参 たけのこ・しいたけ・トマト・レタス コーン・もやし・あさつき・バナナ・かぼちゃ	10 牛乳 3 パンパン蒸しパン・麦茶	579	18.4	17.9	2.1	
2 火 ごはん・焼き魚(鮭) チリコンカン・キャベツスープ	精白米・上白糖・ごま じょうがいも	牛乳・鮭・ひよこ豆 大豆水煮・のり	玉ねぎ・人参・しいたけ キャベツ・えのき・コーン	10 牛乳 3 おにぎり(ごま)・麦茶	531	24.5	8.1	1.9	
3 水 ポークカレー(麦飯) 野菜サラダ・バナナ	精白米・もち麦・じょうがいも マヨネーズ・ごま・せんべい	牛乳・豚もも肉・小魚	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ・カリフラワー 枝豆・トマト・バナナ	10 牛乳 3 せんべい・小魚・麦茶	610	20.3	20.7	2.3	
4 木 ごはん・魚のあんかけ スパサウ・大根のみそ汁 オレンジ	精白米・片栗粉・三温糖 スパゲティ・マヨネーズ 食パン・ジャム	牛乳・タラ にぼし(だし)・高野豆腐	生姜・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・キャベツ・大根 しめじ・ねぎ・オレンジ	10 牛乳 3 ジャムパン・麦茶	611	24.0	12.1	2.2	
5 金	入園式★持ち帰り給食								
6 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	食パン・ジャム・ビスコ	ツナ・ヨーグルト	10 野菜ジュース 3 ビスコ・牛乳	♥ ♥ ♥				
8 月	ごはん・肉じゃが・お浸し なめこ汁・ちーかま	精白米・じょうがいも・調合油 しらたき・三温糖・小麦粉 バター・上白糖	牛乳・豚もも肉・かつお節 かつお節(だし) 木綿豆腐・ちーかま	玉ねぎ・人参・しいたけ・いんげん 小松菜・ほうれん草・もやし・なめこ 大根・ねぎ・バナナ・レーズン	10 牛乳 3 パナナケーキ・麦茶	577	20.2	14.1	1.6
9 火	こぎつねごはん・たまごサラダ 里手のみそ汁・オレンジ	精白米・三温糖・マヨネーズ 上白糖・里手・ホットケーキ	牛乳・油揚げ・高野豆腐 卵・にぼし(だし)・小魚	人参・しいたけ・いんげん きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ 小松菜・しめじ・オレンジ	10 牛乳 3 ホットケーキ・小魚・麦茶	543	20.4	17.4	2.0
10 水	ごはん・メカジキの照り焼き もやしサラダ・わかめスープ	精白米・三温糖・上白糖・ごま ごま油・片栗粉・せんべい	牛乳・メカジキ・油揚げ 絹豆腐・わかめ・ヨーグルト	生姜・人参・きゅうり・もやし キャベツ・ねぎ・しいたけ・バナナ みかん缶・もも缶・あんず缶・いちご	10 牛乳 3 パルーツヨーグルト せんべい・麦茶	530	22.7	12.9	1.7
11 木	ごはん・厚揚げのそぼろ炒め さつまいもサラダ トマトスープ・チーズ	精白米・こんにゃく・三温糖 さつまいも・マヨネーズ 上白糖・三温糖	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 高野豆腐・卵・チーズ・きなこ	人参・グリーンピース・きゅうり レタス・コーン・レーズン トマト・玉ねぎ・しめじ	10 牛乳 3 マカロニあべかわ・麦茶	579	20.6	17.4	1.4
12 金	ふりかけごはん・ポテトグラタン スティックきゅうり たまねぎスープ・オレンジ	精白米・じょうがいも・ビスケット	豆乳・いんげん豆ペースト ツナ・牛乳・チーズ 油揚げ・するめ	ブロッコリー・カリフラワー・人参 しめじ・きゅうり・玉ねぎ 小松菜・しいたけ・オレンジ	10 パナソ豆乳 3 ビスケット・するめ・麦茶	540	18.7	14.5	2.3
13 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・クラッカー	ツナ・ヨーグルト	10 りんごジュース 3 クラッカー・牛乳	♥ ♥ ♥				
15 月	麦飯・チンジャオロース コンサラダ・中華スープ	精白米・もち麦・上白糖・ごま油 マヨネーズ・ごま・春雨・片栗粉 小麦粉・バター・三温糖	牛乳・豚もも肉・卵 いんげん豆ペースト・あずき	生姜・もやし・ピーマン・人参 たけのこ・キャベツ・コーン・トマト きゅうり・玉ねぎ・しめじ・しいたけ・ニラ	10 牛乳 3 まめパン・麦茶	592	19.5	17.3	1.2
16 火	鮭とひじきのごはん 粉ひき芋・油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	上白糖・精白米・じょうがいも せんべい・ビスコ	牛乳・ひじき・大豆水煮 鮭・青のり・油揚げ かつお節(だし)	人参・いんげん・玉ねぎ・えのき しいたけ・グレープフルーツ	10 牛乳 3 せんべい・ビスコ・麦茶	605	21.6	17.6	2.2
17 水	ごはん・鶏肉のマーレード焼き えだまめサラダ たまごスープ・バナナ	精白米・マーレード・米粉マカロニ 上白糖・ごま油・ごま・片栗粉 小麦粉・バター・クリーム	牛乳・鶏胸肉・卵	生姜・枝豆・キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・ほうれん草 しいたけ・バナナ・いちご・みかん缶	10 牛乳 3 ハフェ・麦茶	615	26.6	17.6	1.9
18 木	ごはん・魚のごま焼き 切干大根の煮付け 金時豆・ずまし汁	精白米・上白糖・ごま・しらたき 三温糖・ごま油・じょうがいも 小麦粉・調合油・マヨネーズ	牛乳・あじ・高野豆腐 金時豆・かつお節(だし) かつお節・青のり	切干大根・人参・しいたけ ほうれん草・グリーンピース キャベツ・ねぎ	10 牛乳 3 お好み焼き・麦茶	536	21.0	13.2	2.0
19 金	マ・ボー丼(麦飯) 春雨サラダ・きのこスープ・バナナ	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉 春雨・焼きドーナツ	豆乳・豚ひき肉 木綿豆腐・わかめ・卵・小魚	生姜・ねぎ・人参・たけのこ グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ しめじ・しいたけ・えのき・バナナ	10 パナソ豆乳 3 焼きドーナツ・小魚・麦茶	566	20.7	11.4	2.4
20 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト	10 オレンジジュース 3 ビスケット・麦茶	♥ ♥ ♥				
22 月	ナポリタン・みかんサラダ じょうがいもスープ	スパゲティ・上白糖・ごま油 じょうがいも・片栗粉	牛乳・ウインナー・チーズ ひじき・高野豆腐 のり・ちーかま	玉ねぎ・人参・しいたけ ピーマン・きゅうり・キャベツ みかん缶・小松菜・しめじ	10 牛乳 3 おにぎり(ひじき) ちーかま・麦茶	546	20.4	1.4	2.4
23 火	ごはん・炒り豆腐 れんこんさんぴら 貝だくさん汁・オレンジ	精白米・上白糖・こんにゃく ごま油・マヨネーズ・小麦粉・バター	牛乳・木綿豆腐・ひじき 卵・油揚げ・かつお節(だし) きなこ・のむヨーグルト	しいたけ・ねぎ・グリーンピース れんこん・人参・いんげん・小松菜・大根 しめじ・えのき・オレンジ・レーズン	10 牛乳 3 スコーン・のむヨーグルト	650	21.7	17.6	1.5
24 水	ごはん・西京焼き・ごま和え かきたま汁・バナナ	精白米・三温糖・ごま 片栗粉・じょうがいも・調合油	牛乳・サワラ・卵 わかめ・かつお節(だし)	キャベツ・もやし・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・しいたけ・バナナ	10 牛乳 3 いもちろ・麦茶	574	22.7	14.9	2.3
25 木	お子様ランチ ケチャップライス・ハンバーグ・ポテト 野菜の付け合わせ・コンスープ・いちご	精白米・三温糖・上白糖 ポテト・米粉マカロニ・マヨネーズ ごま・片栗粉・クリーム	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・卵・するめ	玉ねぎ・人参・しめじ・しいたけ グリーンピース・枝豆・人参・ブロッコリー・卵 コーン・かぼちゃ・あさつき・いちご	10 牛乳 3 さくらんぼゼリー するめ・麦茶	648	20.7	19.3	2.5
26 金	ごはん・がんもどきの煮物 かぼちゃサラダ・もやしのみそ汁 グレープフルーツ	精白米・こんにゃく・上白糖 マヨネーズ・ポテトスナック	豆乳・がんもどき・油揚げ わかめ・かつお節(だし)	人参・しいたけ・いんげん きゅうり・かぼちゃ・キャベツ・枝豆 コーン・もやし・グレープフルーツ	10 パナソ豆乳 3 ポテトスナック・麦茶	529	17.0	14.9	1.4
27 土	おにぎり・ウインナー スクランブルエッグ スープ・ヨーグルト	精白米・上白糖・調合油 せんべい	のり・ウインナー 卵・ヨーグルト	野菜ジュース・ほうれん草 コーン・しいたけ・えのき	10 野菜ジュース 3 せんべい・麦茶	♥ ♥ ♥			
29 月	昭和の日								
30 火	退位の日								

子どもたちの健康を考え、安全でおいしい給食作りをしていきます☺!

今年度より栄養士2人体制になります♪よろしくお祈りします♥

平均 (土曜日はきりません)	578	21.2	15.3	2.0
保育園の目標値	555	20.8	15.4	2.3未満

毎日使用するセット(おはしセット・コップ・ランチマット)は綺麗に洗って清潔に保ちましょう! 名前も忘れずをお願いします。

ご入園にご進級おめでとうございます♥

