

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ								
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの									
1	月	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の煮浸し かき玉汁	りんご ポテトもち 麦茶	じゃがいも、半つき米、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、卵、ピザ用チーズ、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご、もやし、こまつな、マーマレード、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、焼きのり	スキムミルク バナナ	17	水	五分米 さけの塩焼き 五目煮豆 みそ汁(豆腐)	バナナ キャラットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、板こんにゃく	さけ、木綿豆腐、脱脂粉乳、だいたい水、煮干し、鶏もも肉、米みそ、生クリーム、油揚げ	バナナ、みかん天然果汁、にんじん、みかん缶、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	スキムミルク いちご								
2	火	キーマカレーライス(麦) チキンとキャベツのガーリック炒め パイナップル 福神漬	黒糖麩のラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、黒砂糖、砂糖、押麦、油、片栗粉	合ひき肉、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、ホールトマト缶詰、にんじん、福神漬、バナナ	スキムミルク りんご	18	木	五分米 春野菜のオイスターソース炒め かぼちゃの天ぷら 春雨スープ	パイナップル バナナ スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、砂糖、油、はるさめ	豚肉、卵、脱脂粉乳、無塩バター	かぼちゃ、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、グリーンアスパラガス、たけのこ、こまつな	スキムミルク バナナ								
3	水	五分米 魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃがいも)	バナナ ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、片栗粉、油、きんぴらこんにゃく、砂糖	あじ、脱脂粉乳、豚肉、無塩バター、アーモンド、米みそ、ココナッツパウダー、かまぼこ、油揚げ、牛乳、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、葉ねぎ	スキムミルク パイナップル	19	金	そばろ井 イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁(じゃが芋) オレンジ	お好み焼き 麦茶	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ、油	凍り豆腐、卵、鶏ひき肉、いかに、ベーコン、米みそ、さくらえび、かつお節	オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、いんげん、ねぎ、あおのり、カットわかめ、しょうが	スキムミルク パイナップル								
4	木	五分米 豚肉の柳川風 じゃが芋の塩昆布バター 若竹汁	いちご まるごとみつ豆 麦茶	じゃがいも、半つき米、砂糖、油	豚肉、卵、いわし(煮干し)、バター	たまねぎ、いちご、黄桃缶、にんじん、パイン缶、みかん缶、ごぼう、ほうれんそう、たけのこ、ブロッコリー、葉ねぎ、塩こんぶ、粉かんでん、カットわかめ	スキムミルク バナナ	20	土	春キャベツとベーコンのクリームスパゲティ バナナ	クラッカー 麦茶	スパゲティ	生クリーム、牛乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	牛乳 オレンジ								
5	金	五分米 ミートローフ はんぺんサラダ トマトと卵のスープ	オレンジ ドーナツ スキムミルク	半つき米、油、マヨネーズ、砂糖、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、はんぺん、すりごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、レタス、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん	スキムミルク いちご	21	日														
6	土	しょうゆラーメン バナナ	カットロール 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 オレンジ	22	月	五分米 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁(小松菜)	りんご いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、油	揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、ちくわ、いわし(煮干し)、米みそ、ごま、かにかまぼこ	オレンジ、りんご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、しめじ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	スキムミルク バナナ								
7	日							23	火	五分米 チキン南蛮 卵の花 すまし汁(しめじ)	パイナップル スキムミルク	食パン、半つき米、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、おから、卵、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、牛乳、いわし(煮干し)	パイナップル、だいこん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、干しいたけ、ねぎ、レモン果汁	スキムミルク りんご								
8	月	五分米 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ)	りんご 三色だんご 麦茶	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにゃく、白玉粉、黒砂糖、団子粉、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉、きな粉、木綿豆腐、米みそ、切れてるチーズ、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、ねぎ	スキムミルク バナナ	24	水	五分米 魚の照り焼き 高野豆腐のふわふわ煮 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉	さば、卵、脱脂粉乳、無塩バター、米みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、干しいたけ	スキムミルク パイナップル								
9	火	五分米 タンドリーチキン スパゲティードレッシング和え 野菜スープ	パイナップル マドレーヌ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、小麦粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、ベーコン、ハム	オレンジ、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご	25	木	五分米 ポークビーンズ 野菜のツナ和え コンソメスープ	いちご フルーツヨーグルト 麦茶	じゃがいも、半つき米、ごまドレッシング、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、だいたい、ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、いちご、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、きゅうり、りんご、コーン(冷凍)、しめじ、にんにく	スキムミルク バナナ								
10	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ キャベツのゆかりあえ みそ汁(大根)	バナナ いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、小麦粉、天ぷら粉、砂糖、油	ちくわ、脱脂粉乳、卵、無塩バター、切れてるチーズ、米みそ、いわし(煮干し)、アーモンド	オレンジ、バナナ、キャベツ、だいこん、なめこ、にんじん、あおのり、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル	26	金	わかめ御飯 チーズオムレツ ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(花魁)	オレンジ 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、焼ふ、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	卵、ベーコン、鶏もも肉、とろけるチーズ、米みそ、すりごま	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、エリンギ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	スキムミルク いちご								
11	木	五分米 豚肉の味噌漬け焼き きゅうりの酢の物 すまし汁(白菜)	いちご フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、しらす干し、米みそ	きゅうり、バナナ、みかん缶、いちご、はくさい、白桃缶、パイン缶、りんご、黄桃缶、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク バナナ	27	土	焼きそば バナナ	ぶどうぱん 麦茶	ぶどうぱん、干し中華めん、油	豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 オレンジ								
12	金	五分米 マーボー豆腐 ブロッコリーとチキンの中華和え 中華スープ(きくらげ)	オレンジ 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、鶏ささみ、米みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、コーン(冷凍)、にら、たけのこ、黒きくらげ、干しいたけ	スキムミルク いちご	28	日														
13	土	親子うどん バナナ	ミルクロールパン 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	29	月	春分の日													
14	日							30	火	五分米 クリームコーンシチュー 洋風きんぴらごぼう パイナップル	みたらし団子 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう	スキムミルク りんご								
15	月	カレーライス(麦) マカロニゴマドレ和え りんご 福神漬	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マカロニ、油、マヨネーズ、片栗粉、押麦、砂糖	だいたい水、煮干し、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ハム、ごま	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、福神漬、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)															
16	火	たけのこ御飯 鶏のから揚げ スナックえんどうのマセドアンサラダ 花魁の澄まし汁	いちご ヤクルト 麦茶	半つき米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉、かにかまぼこ、卵、油揚げ	いちご、スナックえんどう、たけのこ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、レモン果汁	スキムミルク りんご	エネルギー	502 kcal	鉄	2.4 mg	たんぱく質	19.9 g	カルシウム	177 mg	脂質	16.2 g	ビタミンC	29 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	5.7 g

★だし汁は昆布といりこを使っています。

★仕入れによって、材料が異なる場合があります。

ご入園・ご進級おめでとうございます！
早く園生活に慣れ、給食がホットとする時間になるように願っております。