

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (火)	牛乳 りんご	ごはん ささみの天ぷら 煮浸し 味噌汁	米 / ささ身,ゆかり,小麦粉,片栗粉等 / ほうれん草,人 参等 / さつまいも,たまねぎ,糸みつば,さば節,味噌等	牛乳 ラスク
2 16 (水)	牛乳 せんべい	ピビンパ 野菜スープ サウスオレンジ	米,牛肉,にら,切干し大根,人参,緑豆もやし,ほうれん草, しょうが等 / レタス,たまねぎ,人参,ブイヨン等 / サウ スオレンジ	牛乳 かりんとう
3 17 (木)	牛乳 せんべい	ごはん エコふりかけ かぼちゃの旨煮 味噌汁 	米 / さば節等/かぼちゃ,鶏肉,人参,たまねぎ,しらたき, グリーンピース(冷),さば節等 / 豆腐,小松菜,えのきたけ, さば節,味噌等	牛乳 甘夏みかん おかき
4 18 (金)	牛乳 りんご	のりごはん 焼き魚 酢炒め 味噌汁	米,きざみのり / さわら等 / きゅうり,大根,人参等 / キャベツ,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	(4日)牛乳 (4日)五平餅 (18日)牛乳 (18日)水無月
5 19 (土)	牛乳 あられ	炊き込みごはん 味噌汁 サウスオレンジ	米,鶏肉,人参,しらたき,しめじ,油揚げ,さば節等 / さつ まいも,たまねぎ,ほうれん草,さば節,味噌等 / サウス オレンジ	(5日)牛乳,バインバン (5日)フルーツジュレ:赤・柿・桃 (5日)りんごゼリー:黄・青・白 (19日)牛乳,バインバン (19日)りんごゼリー
7 21 (月)	牛乳 りんご	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ	米 / フランクフルト,豚肉,たまねぎ,人参,ピーマン,シェ ルマカロニ,トマトケチャップ等 / 小松菜,えのきたけ,人 参,ブイヨン等	牛乳 焼芋 
8 29 (火)	牛乳 サウスオレンジ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 切干大根の味噌汁	米 / 鶏肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,グリーンピース(冷), さば節等 / 切干大根,わかめ,人参,さば節,味噌等	(8日)牛乳,いもパン (8日)フルーツジュレ:赤・柿・桃 (8日)ミニゼリー:黄・青・白 (29日)牛乳,いもパン (29日)ミニゼリー
9 23 (水)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁	米 / 豚肉,人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,しょうが等 / 緑豆もやし,(絹)豆腐,葉ねぎ,さば節,味噌等	(9日)牛乳,おかき (9日)甘夏みかん (23日)牛乳,おかき (23日)桃:赤・柿・桃 (23日)すもも:黄・青・白
11 25 (金)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 じゃがいもきんぴら 味噌汁	米 / カラスガレイ等 / じゃがいも,人参,さやいんげん 等 / 茄子,たまねぎ,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ひじきごはん
12 26 (土)	牛乳 サウスオレンジ	牛丼 味噌汁 	米,牛肉,たまねぎ,人参,しらたき,さば節,ほうれん草等 / 油揚げ,じゃがいも,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 アップルパン ももゼリー
14 28 (月)	牛乳 りんご	ごはん 麻婆豆腐 炒めサラダ	米 / 絹豆腐(冷),豚ひき肉,たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイ ヨン,味噌,片栗粉等 / キャベツ,はるさめ,きゅうり,ボン レスハム等	コーンフレークの 牛乳かけ
15 (火) 30 (水)	牛乳 りんご	ごはん チャンチャン焼き風 すまし汁	米 / さけ,キャベツ,人参,ピーマン,味噌,さば節等 / (絹)豆腐,しめじ,ほうれん草,さば節等	(15日)牛乳 (15日)中華粥 (30日)牛乳 (30日)わかめごはん
24 (木)	牛乳 せんべい	カレーライス おかか煮 サウスオレンジ	米,豚肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),た まねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイヨン,トマトケ チャップ,チャツネ,上新粉等 / グリーンアスパラ,花か つお等 / サウスオレンジ	牛乳 せんべい ぶどうゼリー
誕生会 10 (木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 魚のフライ,ソース,茹で野菜 すまし汁 甘夏みかん	米,ふりかけ / ぎんだら,小麦粉,パン粉等 / トマトケ チャップ等 / キャベツ,きゅうり,コーン(冷)等 / 大根,た まねぎ,人参,乾燥わかめ,さば節,味噌等 / 甘夏みか ん(缶)	牛乳 お米のケーキ

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 625kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.5g

月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 545kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.1g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

