



日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
2(月)	味噌スープ	ごはん,肉じゃが,甘酢煮,味噌汁	牛乳 りんご せんべい	さば節,牛肉,油揚げ,わかめ,牛乳	米,しらたき,じゃがいも,三温糖,サラダ油,せんべい	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),キャベツ,きゅうり,コーン(冷),大根,りんご	赤味噌,白味噌,しょうゆ,酢
3(火)	味噌スープ	ごはん,トマトシチュー,炒めサラダ	牛乳 焼芋 	さば節,鶏肉,ロースハム,牛乳	米,じゃがいも,三温糖,上新粉,サラダ油,さつまいも	トマトピューレ,たまねぎ,人参,さやいんげん,小松菜,緑豆もやし	赤味噌,白味噌,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩,ブイオン,酢
4(水)	味噌スープ	ごはん,マーボ茄子,レタスのスープ	牛乳 甘夏みかん おかき	さば節,豚ひき肉,ベーコン,牛乳	米,はるさめ,三温糖,片栗粉,サラダ油,おかき	茄子,たまねぎ,人参,葉ねぎ,レタス,にら,甘夏みかん(缶)	赤味噌,白味噌,ブイオン,しょうゆ,塩
5(木)	味噌スープ	ピラフ,炒めサラダ,野菜スープ	牛乳 くず餅	さば節,鶏肉,絹豆腐(冷),牛乳,きな粉	米,サラダ油,片栗粉,三温糖	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),コーン(冷),キャベツ,とうがん,オクラ	赤味噌,白味噌,ブイオン,塩,酢,しょうゆ
6(金)	味噌スープ	ふりかけごはん,焼き魚,青菜の炒り煮,味噌汁	牛乳 お好み焼き	さば節,秋鮭,ベーコン,牛乳,豚肉,花かつお,あおのり粉	米,サラダ油,三温糖,小麦粉,じゃがいも,長芋	小松菜,人参,かぼちゃ,たまねぎ,葉ねぎ,キャベツ	赤味噌,白味噌,ふりかけ,塩,しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース
7(土)	味噌スープ	ピビンバ,味噌汁	牛乳 おかき ももゼリー	さば節,牛肉,わかめ,牛乳	米,三温糖,サラダ油,さつまいも,おかき,ももゼリー	にら,切干し大根,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,たまねぎ	赤味噌,白味噌,しょうゆ,酢
9(月)	味噌スープ	ごはん,魚の味噌だれ焼,煮浸し,すまし汁	牛乳 ひじきごはん	さば節,さわら,牛乳,ひじき,油揚げ	米,三温糖	しょうが,ほうれん草,人参,大根,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ	赤味噌,白味噌,塩,しょうゆ,本みりん,ゆかり
10(火)	味噌スープ	ごはん,かぼちゃの旨煮,味噌汁	牛乳 スパゲッティ	さば節,鶏肉,絹豆腐(冷),牛乳,ベーコン	米,しらたき,三温糖,サラダ油,スパゲッティ	かぼちゃ,人参,たまねぎ,さやいんげん,小松菜,えのきたけ,コーン(冷)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,ブイオン,塩
11(水)	味噌スープ	ごはん,豚肉と野菜の炒めもの,中華スープ	牛乳 みかんゼリー 米ボン菓子	さば節,豚肉,絹豆腐(冷),牛乳	米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,みかんゼリー,米ボン菓子	ピーマン,キャベツ,人参,たまねぎ,チンゲンツアイ,生しいたけ	赤味噌,白味噌,ブイオン,しょうゆ,ウスターソース,塩
12(木)	味噌スープ	ごはん,豚ヒレカツ,野菜のソテー,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 フルーツポンチ	さば節,豚ヒレ肉,牛乳,寒天	米,小麦粉,パン粉,サラダ油,さつまいも,三温糖	キャベツ,エリンギ,人参,たまねぎ,葉ねぎ,甘夏みかん(缶),りんご(缶),みかん(缶)	赤味噌,白味噌,塩,ウスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ
13(金)	味噌スープ	ごはん,煮魚,茹で野菜,味噌汁	牛乳 ラスク 	さば節,カラスガレイ,わかめ,牛乳	米,三温糖,コッペパン,サラダ油,グラニュー糖	しょうが,小松菜,人参,たまねぎ,はくさい	赤味噌,白味噌,だし昆布,しょうゆ,本みりん,塩
14(土)	味噌スープ	豚丼,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 エコおにぎり	さば節,豚肉,牛乳	米,サラダ油,三温糖,さつまいも	たまねぎ,人参,糸みつば,小松菜,葉ねぎ,甘夏みかん(缶)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,本みりん

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
17(火)	味噌スープ	ごはん、さといもの煮物、甘酢煮、味噌汁	牛乳 五平餅	さば節、鶏肉、絹揚げ(冷)、わかめ、牛乳	米、しらたき、里いも、三温糖	人参、さやいんげん、きゅうり、茄子、葉ねぎ、たまねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢
18(水)	味噌スープ	ごはん、マーボ茄子、レタスのスープ	牛乳 甘夏みかん おかき	さば節、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、サラダ油、おかき	茄子、たまねぎ、人参、葉ねぎ、レタス、にら、甘夏みかん(缶)	赤味噌、白味噌、ブイヨン、しょうゆ、塩
19(木)	味噌スープ	ピラフ、炒めサラダ、野菜スープ	牛乳 くず餅	さば節、鶏肉、絹豆腐(冷)、牛乳、きな粉	米、サラダ油、片栗粉、三温糖	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、コーン(冷)、キャベツ、とうがん、オクラ	赤味噌、白味噌、ブイヨン、塩、酢、しょうゆ
20(金)	味噌スープ	ふりかけごはん、焼き魚、青菜の炒り煮、味噌汁	牛乳 お好み焼き	さば節、秋鮭、ベーコン、牛乳、豚肉、花かつお、あおのり粉	米、サラダ油、三温糖、小麦粉、じゃがいも、長芋	小松菜、人参、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ	赤味噌、白味噌、ふりかけ、塩、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース
21(土)	味噌スープ	ピビンパ、味噌汁	牛乳 おかき ももゼリー	さば節、牛肉、わかめ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、さつまいも、おかき、ももゼリー	にら、切干し大根、人参、緑豆もやし、ほうれん草、しょうが、たまねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢
24(火)	味噌スープ	ごはん、かぼちゃの旨煮、味噌汁	牛乳 きのこスパゲッティ	さば節、鶏肉、絹豆腐(冷)、牛乳	米、しらたき、三温糖、サラダ油、スパゲッティ	かぼちゃ、人参、たまねぎ、さやいんげん、小松菜、えのきたけ、しめじ、しそ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、ブイヨン、塩
25(水)	味噌スープ	ごはん、豚肉と野菜の炒めもの、中華スープ	牛乳 みかんゼリー 米ポン菓子	さば節、豚肉、絹豆腐(冷)、牛乳	米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、みかんゼリー、米ポン菓子	ピーマン、キャベツ、人参、たまねぎ、チンゲンツアイ、生しいたけ	赤味噌、白味噌、ブイヨン、しょうゆ、ウスターソース、塩
26(木)	味噌スープ	ごはん、トマトシチュー、炒めサラダ	牛乳 焼芋	さば節、鶏肉、ロースハム、牛乳	米、じゃがいも、三温糖、上新粉、サラダ油、さつまいも	トマトピューレ、たまねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、緑豆もやし	赤味噌、白味噌、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩、ブイヨン、酢
27(金)	味噌スープ	ごはん、煮魚、茹で野菜、味噌汁	牛乳 ラスク	さば節、カラスガレイ、わかめ、牛乳	米、三温糖、コッペパン、サラダ油、グラニュー糖	しょうが、小松菜、人参、たまねぎ、はくさい	赤味噌、白味噌、だし昆布、しょうゆ、本みりん、塩
28(土)	味噌スープ	豚丼、味噌汁、甘夏みかん	牛乳 エコおにぎり	さば節、豚肉、牛乳	米、サラダ油、三温糖、さつまいも	たまねぎ、人参、糸みつば、小松菜、葉ねぎ、甘夏みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん
30(月)	味噌スープ	ごはん、魚の味噌だれ焼、煮浸し、すまし汁	牛乳 ひじきごはん	さば節、さわら、牛乳、ひじき、油揚げ	米、三温糖	しょうが、ほうれん草、人参、大根、しめじ、たまねぎ、葉ねぎ	赤味噌、白味噌、塩、しょうゆ、本みりん、ゆかり

月平均栄養価(幼児)

エネルギー 581kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.3g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

