

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
1(火)	せんべい りんご果汁		牛乳 せんべい みかんゼリー	牛乳	せんべい,みかんゼリー	りんご果汁	
2(水)	牛乳 せんべい	ハヤシライス,はくさいの 炒め漬け	牛乳 いちご おかき	牛乳,牛肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ 油,上新粉,三温糖,おかき	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),はくさい,きゅうり,苺	塩,ブイヨン,トマトケチャップ,ウ スターソース,しょうゆ,酢
3(木)	牛乳 せんべい	ごはん,ポトフ,おかか煮, 甘夏みかん	牛乳 肉うどん	牛乳,豚肉,フランクフルト,花か つお,牛肉,さば節	せんべい,米,じゃがいも,サラダ 油,うどん,三温糖	人参,大根,たまねぎ,さやいんげ ん,キャベツ,グリーンアスパラ, 甘夏みかん,はくさい,葉ねぎ	ブイヨン,塩,しょうゆ
4(金)	牛乳 いちご	ごはん,肉じゃが,味噌汁	コーンフレークの 牛乳か け	牛乳,牛肉,さば節,油揚げ	米,じゃがいも,サラダ油,三温 糖,コーンフレーク	苺,人参,たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,ほうれん草,みかん (缶)	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白味 噌
5(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん,味噌 汁,清見オレンジ	牛乳 エコおにぎり	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば節	せんべい,米,じゃがいも,三温糖	人参,しめじ,大根,小松菜,清見 オレンジ	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌,白 味噌,本みりん
7(月)	牛乳 せんべい	ごはん,新じゃがいもの そばろ煮,味噌汁,みか ん	牛乳 焼芋 	牛乳,牛ひき肉,さば節,(絹)豆 腐,油揚げ	せんべい,米,新じゃがいも,サラ ダ油,三温糖,さつまいも	人参,たまねぎ,さやいんげん,ほ うれん草,みかん(缶)	しょうゆ,赤味噌,白味噌
8(火)	牛乳 いちご	ごはん,魚のケチャップ 焼き,添え野菜,野菜 スープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳,さけ,ベーコン	米,サラダ油,三温糖,ドッグパン	苺,たまねぎ,キャベツ,人参,さや いんげん,チンゲンツアイ,緑豆も やし,レモン	塩,トマトケチャップ,しょうゆ,ブイ ヨン
9(水)	牛乳 せんべい	のりごはん,五目豆腐,炒 めサラダ キャベツ・きゅ うり,甘夏みかん	牛乳 ももゼリー おかき	牛乳,きざみのり,鶏肉,豆腐	せんべい,米,三温糖,片栗粉,サ ラダ油,ももゼリー,おかき	干しいたけ,たけのこ(水煮),たま ねぎ,人参,チンゲンツアイ,キャベ ツ,きゅうり,コーン(冷),甘夏みかん (缶)	ブイヨン,しょうゆ,塩,酢
10(木)	牛乳 せんべい	ごはん,煮魚,添え野菜, 味噌汁	牛乳  デコポン せんべい	牛乳,カラスガレイ,さば節	せんべい,米,三温糖,じゃがいも	しょうが,ほうれん草,人参,たま ねぎ,葉ねぎ,デコポン	だし昆布,しょうゆ,本みりん,塩, 赤味噌,白味噌
11(金)	牛乳 せんべい	そばろごはん,野菜のソ テー,味噌汁	牛乳 甘夏みかん 米ポン菓子	牛乳,まぐろ(水煮),ボンレスハ ム,わかめ,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油, じゃがいも,米ポン菓子	しょうが,人参,コーン(冷),ほう れん草,グリーンアスパラ,キャベ ツ,たまねぎ,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,塩,赤味噌,白 味噌
12(土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス,野菜 スープ,甘夏みかん	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,ベーコン	せんべい,米,サラダ油,じゃがい も	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),はくさい,甘夏みかん	ブイヨン,塩,しょうゆ,トマトケ チャップ,ゆかり
14(月)	牛乳 せんべい	ごはん,そばろ煮,味噌 汁,甘夏みかん	牛乳 エコふりかけごはん	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,さば節, わかめ	せんべい,米,サラダ油,三温糖, さつまいも	大根,干しいたけ,人参,たまね ぎ,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,赤味噌,白味噌,本みり ん
15(火)	牛乳 いちご	ごはん,照り焼き魚,添え 野菜,味噌汁	牛乳 野菜チップス	牛乳,さわら,さば節	米,三温糖,サラダ油,じゃがいも	苺,ほうれん草,人参,たまねぎ, 大根,葉ねぎ,れんこん	しょうゆ,本みりん,塩,赤味噌,白 味噌

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
16(水)	牛乳 せんべい	ハヤシライス,はくさいの 炒め漬け	牛乳 いちご おかき	牛乳,牛肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ 油,上新粉,三温糖,おかき	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),はくさい,きゅうり,苺	塩,ブイヨン,トマトケチャップ,ウ スターソース,しょうゆ,酢
17(木)	牛乳 せんべい	筍ごはん,ミートローフ, 煮びたし,すまし汁,清見 オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳,油揚げ,さば節,牛ひき肉, 豚ひき肉,豆腐,絹豆腐(冷),わ かめ	せんべい,米,じゃがいも,サラダ 油,三温糖,小麦粉	たけのこ,たまねぎ,人参,キャベ ツ,コーン(冷),糸みつば,清見オ レンジ,苺	しょうゆ,塩,トマトケチャップ,ウ スターソース,ベーキングパウダー
18(金)	牛乳 いちご	ごはん,肉じゃが,味噌汁	コーンフレークの 牛乳かけ	牛乳,牛肉,さば節,油揚げ	米,じゃがいも,サラダ油,三温 糖,コーンフレーク	苺,人参,たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,ほうれん草,みかん (缶)	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白味 噌
19(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん,味噌 汁,清見オレンジ	牛乳 エコおにぎり	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば節	せんべい,米,じゃがいも,三温糖	人参,しめじ,大根,小松菜,清見 オレンジ	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌,白 味噌,本みりん
21(月)	牛乳 せんべい	ごはん,新じゃがいもの そばろ煮,味噌汁,みか ん	牛乳 焼芋	牛乳,牛ひき肉,さば節,(絹)豆 腐,油揚げ	せんべい,米,新じゃがいも,サラ ダ油,三温糖,さつまいも	人参,たまねぎ,さやいんげん,ほ うれん草,みかん(缶)	しょうゆ,赤味噌,白味噌
22(火)	牛乳 いちご	ごはん,魚のケチャップ 焼き,添え野菜,野菜 スープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳,さけ,ベーコン	米,サラダ油,三温糖,ドッグパン	苺,たまねぎ,キャベツ,人参,さや いんげん,チンゲンツアイ,緑豆も やし,レモン	塩,トマトケチャップ,しょうゆ,ブイ ヨン
23(水)	牛乳 せんべい	のりごはん,五目豆腐,炒 めサラダ キャベツ・きゅ うり,甘夏みかん	牛乳 ももゼリー おかき	牛乳,きざみのり,鶏肉,豆腐	せんべい,米,三温糖,片栗粉,サ ラダ油,ももゼリー,おかき	干しいたけ,たけのこ(水煮),たまね ぎ,人参,チンゲンツアイ,キャベツ, きゅうり,コーン(冷),甘夏みかん (缶)	ブイヨン,しょうゆ,塩,酢
24(木)	牛乳 せんべい	ごはん,ポトフ,おかか煮, 甘夏みかん	牛乳 肉うどん	牛乳,豚肉,フランクフルト,花か つお,牛肉,さば節	せんべい,米,じゃがいも,サラダ 油,うどん,三温糖	人参,大根,たまねぎ,さやいんげ ん,キャベツ,グリーンアスパラ, 甘夏みかん,はくさい,葉ねぎ	ブイヨン,塩,しょうゆ
25(金)	牛乳 せんべい	えんどうごはん,煮魚,添 え野菜,味噌汁	牛乳 デコボン せんべい	牛乳,カラスガレイ,さば節	せんべい,米,三温糖,じゃがいも	グリーンピース,しょうが,ほうれん 草,人参,たまねぎ,葉ねぎ,デコ ボン	塩,だし昆布,しょうゆ,本みりん, 赤味噌,白味噌
26(土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス,野菜 スープ,甘夏みかん	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,ベーコン	せんべい,米,サラダ油,じゃがい も	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),はくさい,甘夏みかん	ブイヨン,塩,しょうゆ,トマトケ チャップ,ゆかり
28(月)	牛乳 せんべい	そばろごはん,野菜のソ テー,味噌汁	牛乳 甘夏みかん 米ボン菓子	牛乳,まぐろ(水煮),ボンレスハ ム,わかめ,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油, じゃがいも,米ボン菓子	しょうが,人参,コーン(冷),ほう れん草,グリーンアスパラ,キャベ ツ,たまねぎ,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,塩,赤味噌,白 味噌
30(水)	牛乳 せんべい	ごはん,そばろ煮,味噌 汁,甘夏みかん	牛乳 エコふりかけごはん	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,さば節, わかめ	せんべい,米,サラダ油,三温糖, さつまいも	大根,干しいたけ,人参,たまね ぎ,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,赤味噌,白味噌,本みり ん

月平均栄養価 (乳児) エネルギー 471kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.8g

月平均栄養価 (幼児) エネルギー 563kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.4g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

