

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(月)	牛乳 せんべい	ごはん,肉じゃが,甘酢煮	牛乳 りんご おかき 	牛乳,牛肉,さば節	せんべい,米,しらたき,じゃがいも,三温糖,サラダ油,おかき	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),りんご	しょうゆ,酢
2(火)	牛乳 せんべい	ごはん,トマトシチュー,炒めサラダ	牛乳 みかん おかき	牛乳,鶏肉,ロースハム	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,上新粉,サラダ油,おかき	たまねぎ,人参,さやいんげん,トマトピューレ,小松菜,緑豆もやし,みかん(缶)	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
3(水)	牛乳 せんべい	ごはん,マーボ茄子,レタスのスープ	牛乳 くず餅	牛乳,豚ひき肉,ベーコン,きな粉	せんべい,米,はるさめ,三温糖,片栗粉,サラダ油	茄子,たまねぎ,人参,葉ねぎ,レタス,にら	ブイオン,しょうゆ,塩,赤味噌
4(木)	牛乳 せんべい	ピラフ,炒めサラダ,野菜スープ	牛乳 梨 せんべい	牛乳,鶏肉,絹豆腐(冷)	せんべい,米,サラダ油	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,梨	ブイオン,塩,酢,しょうゆ
5(金)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん,焼き魚,青菜の炒り煮,味噌汁	牛乳 ラスク	牛乳,秋鮭,ベーコン,さば節	せんべい,米,サラダ油,三温糖,コッペパン,グラニュー糖	小松菜,人参,かぼちゃ,たまねぎ,葉ねぎ	ふりかけ,塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌
6(土)	牛乳 せんべい	ピビンパ,ワカメスープ,みかん	牛乳 米ポン菓子 ももゼリー	牛乳,牛肉,絹豆腐(冷),わかめ	せんべい,米,三温糖,サラダ油,米ポン菓子,ももゼリー	にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,たまねぎ,はくさい,みかん(缶)	しょうゆ,酢,ブイオン,塩
8(月)	牛乳 せんべい	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	牛乳,さわら,さば節,ひじき,油揚げ	せんべい,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,しょうゆ,本みりん,塩,ゆかり
9(火)	牛乳 せんべい	ごはん,高野豆腐の旨煮,味噌汁	牛乳 オレンジジュレ	牛乳,凍り豆腐,鶏肉,さば節,絹豆腐(冷),寒天	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,人参,さやいんげん,小松菜,えのきたけ,オレンジジュース	しょうゆ,赤味噌,白味噌
10(水)	牛乳 せんべい	ごはん,豚肉と野菜の炒めもの,中華スープ	牛乳 焼芋 	牛乳,豚肉,絹豆腐(冷)	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,さつまいも	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	ブイオン,しょうゆ,ウスターソース,塩
11(木)	牛乳 せんべい	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	牛乳,豚ヒレ肉,さば節,寒天	せんべい,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)	塩,ウスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ,赤味噌,白味噌
12(金)	牛乳 せんべい	ごはん,煮魚,添え野菜,味噌汁	牛乳 梨 米ポン菓子	牛乳,カラスガレイ,わかめ,さば節	せんべい,米,三温糖,米ポン菓子	しょうが,小松菜,人参,たまねぎ,はくさい,梨	だし昆布,しょうゆ,本みりん,塩,赤味噌,白味噌
13(土)	牛乳 せんべい	鶏の照煮丼,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 エコおにぎり	牛乳,鶏肉,さば節	せんべい,米,サラダ油,三温糖,さつまいも	たまねぎ,しょうが,ほうれん草,小松菜,葉ねぎ,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,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(火)	牛乳 せんべい	ごはん, トマトシチュー, 炒めサラダ	牛乳 みかん おかき 	牛乳, 鶏肉, ロースハム	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, 上新粉, サラダ油, おかき	たまねぎ, 人参, さやいんげん, トマトピューレ, 小松菜, 緑豆もやし, みかん(缶)	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
17(水)	牛乳 せんべい	ごはん, マーボ茄子, レタスのスープ	牛乳 くず餅	牛乳, 豚ひき肉, ベーコン, きな粉	せんべい, 米, はるさめ, 三温糖, 片栗粉, サラダ油	茄子, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, レタス, なら	ブイオン, しょうゆ, 塩, 赤味噌
18(木)	牛乳 せんべい	ピラフ, 炒めサラダ, 野菜スープ	牛乳 梨 せんべい	牛乳, 鶏肉, 絹豆腐(冷)	せんべい, 米, サラダ油	たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), コーン(冷), キャベツ, とうがん, オクラ, 梨	ブイオン, 塩, 酢, しょうゆ
19(金)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん, 焼き魚, 青菜の炒り煮, 味噌汁	牛乳 ラスク	牛乳, 秋鮭, ベーコン, さば節	せんべい, 米, サラダ油, 三温糖, ドッグパン, グラニュー糖	小松菜, 人参, かぼちゃ, たまねぎ, 葉ねぎ	ふりかけ, 塩, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
20(土)	牛乳 せんべい	ピピンパ, ワカメスープ, みかん	牛乳 おかき ももゼリー	牛乳, 牛肉, 絹豆腐(冷), わかめ	せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, おかき, ももゼリー	なら, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, しょうが, たまねぎ, はくさい, みかん(缶)	しょうゆ, 酢, ブイオン, 塩
22(月)	牛乳 せんべい	ごはん, 肉じゃが, 甘酢煮	牛乳 りんご おかき	牛乳, 牛肉, さば節	せんべい, 米, しらたき, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, おかき	たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, コーン(冷), りんご	しょうゆ, 酢
24(水)	牛乳 せんべい	ごはん, 豚肉と野菜の炒めもの, 中華スープ	牛乳 焼芋	牛乳, 豚肉, 絹豆腐(冷)	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, さつまいも	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	ブイオン, しょうゆ, ウスターソース, 塩
25(木)	牛乳 せんべい	ごはん, 高野豆腐の旨煮, 味噌汁	牛乳 オレンジジュレ	牛乳, 凍り豆腐, 鶏肉, さば節, 絹豆腐(冷), 寒天	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	たまねぎ, 人参, さやえんどう, 小松菜, えのきたけ, オレンジジュース	しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
26(金)	牛乳 せんべい	ごはん, 煮魚, 添え野菜, 味噌汁	牛乳 梨 米ポン菓子	牛乳, カラスガレイ, わかめ, さば節	せんべい, 米, 三温糖, 米ポン菓子	しょうが, 小松菜, 人参, たまねぎ, はくさい, 梨	だし昆布, しょうゆ, 本みりん, 塩, 赤味噌, 白味噌
27(土)	牛乳 せんべい	鶏の照煮丼, 味噌汁, 甘夏みかん	牛乳 エコおにぎり	牛乳, 鶏肉, さば節	せんべい, 米, サラダ油, 三温糖, さつまいも	たまねぎ, しょうが, ほうれん草, 小松菜, 葉ねぎ, 甘夏みかん(缶)	しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌
29(月)	牛乳 せんべい	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	牛乳, さわら, さば節, ひじき, 油揚げ	せんべい, 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, しょうゆ, 本みりん, 塩, ゆかり
30(火)	牛乳 せんべい	ごはん, 筑前煮, ゆかり煮, 味噌汁	牛乳 りんご せんべい 	牛乳, 鶏肉, さば節, 油揚げ	せんべい, 米, しらたき, 三温糖, サラダ油, さつまいも	たけのこ(水煮), 人参, 大根, れんこん, はくさい, たまねぎ, 葉ねぎ, りんご	しょうゆ, ゆかり, 赤味噌, 白味噌

月平均栄養価 (乳児)

エネルギー 463kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.9g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

