

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)	味噌スープ	ごはん,肉じゃが,甘酢煮	牛乳 りんご おかき 	さば節,牛肉,牛乳	米,しらす,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	赤味噌,白味噌,しょうゆ,酢
2(火)	味噌スープ	ごはん,トマトシチュー,炒めサラダ	牛乳 みかん おかき 	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,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)	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
3(水)	味噌スープ	ごはん,マーボ茄子,レタスのスープ	牛乳 くず餅	さば節,豚ひき肉,ベーコン,牛乳,きな粉	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	赤味噌,白味噌,ブイオン,しょうゆ,塩
4(木)	味噌スープ	ピラフ,炒めサラダ,野菜スープ	牛乳 梨 せんべい	さば節,鶏肉,絹豆腐(冷),牛乳	米,サラダ油,せんべい	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	赤味噌,白味噌,ブイオン,塩,酢,しょうゆ
5(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 ラスク	さば節,秋鮭,ベーコン,牛乳	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	赤味噌,白味噌,ふりかけ,塩,しょうゆ
6(土)	味噌スープ	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	さば節,牛肉,絹豆腐(冷),わかめ,牛乳	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)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,酢,ブイオン,塩
8(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,しょうゆ,本みりん,塩,ゆかり
9(火)	味噌スープ	ごはん,高野豆腐の旨煮,味噌汁	牛乳 オレンジジュレ	さば節,凍り豆腐,鶏肉,絹豆腐(冷),牛乳,寒天	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	赤味噌,白味噌,しょうゆ
10(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 焼芋	さば節,豚肉,絹豆腐(冷),牛乳	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	赤味噌,白味噌,ブイオン,しょうゆ,ウスターソース,塩
11(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,水
12(金)	味噌スープ	ごはん,煮魚,添え野菜,味噌汁	牛乳 梨 米ポン菓子 	さば節,カラスガレイ,わかめ,牛乳	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	赤味噌,白味噌,だし昆布,しょうゆ,本みりん,塩
13(土)	味噌スープ	鶏の照煮丼,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 エコおにぎり	さば節,鶏肉,牛乳	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)	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
16(火)	味噌スープ	ごはん, トマトシチュー, 炒めサラダ	牛乳 みかん おかき 	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, 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)	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
17(水)	味噌スープ	ごはん, マーボ茄子, レタスのスープ	牛乳 くず餅	さば節, 豚ひき肉, ベーコン, 牛乳, きな粉	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	赤味噌, 白味噌, ブイヨン, しょうゆ, 塩
18(木)	味噌スープ	ピラフ, 炒めサラダ, 野菜スープ	牛乳 梨 せんべい	さば節, 鶏肉, 絹豆腐(冷), 牛乳	米, サラダ油, せんべい	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	赤味噌, 白味噌, ブイヨン, 塩, 酢, しょうゆ
19(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 ラスク	さば節, 秋鮭, ベーコン, 牛乳	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	赤味噌, 白味噌, ふりかけ, 塩, しょうゆ
20(土)	味噌スープ	ピピンパ, ワカメスープ, みかん	牛乳 おかき ももゼリー	さば節, 牛肉, 絹豆腐(冷), わかめ, 牛乳	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)	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 酢, ブイヨン, 塩
22(月)	味噌スープ	ごはん, 肉じゃが, 甘酢煮	牛乳 りんご おかき	さば節, 牛肉, 牛乳	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	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 酢
24(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 焼芋	さば節, 豚肉, 絹豆腐(冷), 牛乳	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	赤味噌, 白味噌, ブイヨン, しょうゆ, ウスターソース, 塩
25(木)	味噌スープ	ごはん, 高野豆腐の旨煮, 味噌汁	牛乳 オレンジジュレ	さば節, 凍り豆腐, 鶏肉, 絹豆腐(冷), 牛乳, 寒天	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	赤味噌, 白味噌, しょうゆ
26(金)	味噌スープ	ごはん, 煮魚, 添え野菜, 味噌汁	牛乳 梨 米ポン菓子	さば節, カラスガレイ, わかめ, 牛乳	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	赤味噌, 白味噌, だし昆布, しょうゆ, 本みりん, 塩
27(土)	味噌スープ	鶏の照煮井, 味噌汁, 甘夏みかん	牛乳 エコおにぎり	さば節, 鶏肉, 牛乳	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)	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 本みりん
29(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, しょうゆ, 本みりん, 塩, ゆかり
30(火)	味噌スープ	ごはん, 筑前煮, ゆかり煮, 味噌汁	牛乳 りんご せんべい 	さば節, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米, しらたき, 三温糖, サラダ油, さつまいも, せんべい	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	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, ゆかり

月平均栄養価 (幼児)

エネルギー 560kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.7g

\*献立は諸事情により、変更することがあります。

