


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)		ごはん、煮魚、添え野菜、味噌汁、みかん(缶)	牛乳 焼芋	カラスガレイ、油揚げ、さば節、牛乳	米、三温糖、さつまいも	しょうが、小松菜、人参、たまねぎ、はくさい、葉ねぎ、みかん(缶)	だし昆布、しょうゆ、本みりん、塩、赤味噌、白味噌
2(火)		ごはん、ささみの天ぷら、煮浸し、味噌汁	牛乳 ももゼリー おかき 	ささ身、さば節、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、三温糖、さつまいも、ももゼリー、おかき	ほうれん草、人参、たまねぎ、糸みつば	ゆかり、しょうゆ、赤味噌、白味噌
3(水)		ごはん、エコふりかけ、高野豆腐の旨煮、味噌汁	コーンフレークの牛乳 かけ	鶏肉、凍り豆腐、さば節、牛乳	米、三温糖、じゃがいも、サラダ油、コーンフレーク	たまねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん、小松菜、大根、茄子、みかん(缶)	さば節(だしがら)、しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌
4(木)		ごはん、豚肉のみそ焼き、すまし汁	牛乳 五平餅	豚肉、(絹)豆腐、わかめ、さば節、牛乳	米、サラダ油、三温糖	人参、たまねぎ、にら、緑豆もやし、キャベツ、はくさい	しょうゆ、赤味噌、本みりん、塩
5(金)		ごはん、照り焼き魚、じゃがいもきんぴら、味噌汁	牛乳 カレーうどん	すずき、油揚げ、さば節、牛乳、牛肉	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、うどん、片栗粉	人参、さやいんげん、茄子、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌、カレー粉、塩
6(土)		炊き込みごはん、味噌汁、甘夏みかん(缶)	牛乳 しそおにぎり	鶏肉、油揚げ、さば節、牛乳	米、じゃがいも	人参、しめじ、たまねぎ、ほうれん草、甘夏みかん(缶)	しらたき、塩、しょうゆ、赤味噌、白味噌、ゆかり
8(月)		ごはん、肉じゃが、炒めサラダ	牛乳 りんご おかき	牛肉、さば節、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、おかき	人参、たまねぎ、グリーンピース(冷)、はくさい、エリンギ、りんご	しらたき、しょうゆ、酢
9(火)		ふりかけごはん、魚の塩焼き、炒めサラダ、味噌汁	牛乳 ひじきごはん	さけ、豆腐、さば節、牛乳、ひじき、油揚げ	米、三温糖、サラダ油	ほうれん草、キャベツ、人参、たまねぎ、しめじ	ふりかけ、塩、しょうゆ、赤味噌、白味噌、ゆかり
10(水)		ごはん、鶏肉の照り焼、甘酢キャベツ、じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ラスク 	鶏肉、ロースハム、牛乳	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、ドッグパン、グラニュー糖	キャベツ、人参、たまねぎ、チンゲンツアイ	しょうゆ、本みりん、塩、酢、ブイヨン
11(木)		ごはん、魚のフライ、ソース、添え野菜、野菜スープ、みかん(缶)	牛乳 お米のケーキ	カラスガレイ、わかめ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、上新粉、三温糖、粉糖	キャベツ、きゅうり、コーン(冷)、大根、たまねぎ、人参、みかん(缶)、りんご	塩、ウスターソース、トマトケチャップ、ブイヨン、しょうゆ、ベーキングパウダー
12(金)		ひき肉カレー、グリーンアスパラの煮びたし、甘夏みかん	牛乳 くず餅	牛ひき肉、花かつお、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、片栗粉、三温糖	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、グリーンアスパラ、キャベツ、甘夏みかん	塩、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チャツネ、水
13(土)		豚丼、味噌汁、みかん(缶)	牛乳 エコおにぎり	豚肉、さば節、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、ほうれん草、えのきたけ、みかん(缶)	しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌、さば節(だしがら)
15(月)		ごはん、煮魚、添え野菜、味噌汁、みかん(缶)	牛乳 焼芋	カラスガレイ、油揚げ、さば節、牛乳	米、三温糖、さつまいも	しょうが、小松菜、人参、たまねぎ、はくさい、葉ねぎ、みかん(缶)	だし昆布、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(火)	味噌スープ	ピビンパ、野菜スープ、みかん(缶)	牛乳 ももゼリー おかき	さば節、牛肉、牛乳	米、三温糖、サラダ油、ももゼリー、おかき	にら、人参、切干し大根、緑豆もやし、ほうれん草、しょうが、レタス、たまねぎ、みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢、ブイヨン、塩
17(水)	味噌スープ	ごはん、エコふりかけ、高野豆腐の旨煮、味噌汁	コーンフレークの牛乳 かけ	さば節、鶏肉、凍り豆腐、牛乳	米、三温糖、じゃがいも、サラダ油、コーンフレーク	たまねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん、小松菜、大根、茄子、みかん(缶)	赤味噌、白味噌、さば節(だしがら)、しょうゆ、本みりん
18(木)	味噌スープ	ごはん、豚肉のみそ焼き、すまし汁	牛乳 五平餅 	さば節、豚肉、(絹)豆腐、わかめ、牛乳	米、サラダ油、三温糖	人参、たまねぎ、にら、緑豆もやし、キャベツ、はくさい	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、塩
19(金)	味噌スープ	ごはん、照り焼き魚、じゃがいもきんぴら、味噌汁	牛乳 カレーうどん	さば節、すずき、油揚げ、牛乳、牛肉	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、うどん、片栗粉	人参、さやいんげん、茄子、たまねぎ、葉ねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、カレー粉、塩
20(土)	味噌スープ	炊き込みごはん、味噌汁、甘夏みかん(缶)	牛乳 しそおにぎり	さば節、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも	人参、しめじ、たまねぎ、ほうれん草、甘夏みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しらたき、塩、しょうゆ、ゆかり
22(月)	味噌スープ	ごはん、肉じゃが、炒めサラダ	牛乳 りんご おかき	さば節、牛肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、おかき	人参、たまねぎ、グリーンピース(冷)、はくさい、エリンギ、りんご	赤味噌、白味噌、しらたき、しょうゆ、酢
23(火)	味噌スープ	ふりかけごはん、魚の塩焼き、炒めサラダ、味噌汁	牛乳 ひじきごはん	さば節、さけ、豆腐、牛乳、ひじき、油揚げ	米、三温糖、サラダ油	ほうれん草、キャベツ、人参、たまねぎ、しめじ	赤味噌、白味噌、ふりかけ、塩、しょうゆ、ゆかり
24(水)	味噌スープ	ごはん、鶏肉の照り焼、甘酢きゃべつ、じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ラスク	さば節、鶏肉、ロースハム、牛乳	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、ドッグパン、グラニュー糖	キャベツ、人参、たまねぎ、チンゲンツアイ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、塩、酢、ブイヨン
25(木)	味噌スープ	ごはん、麻婆豆腐、炒めサラダ	牛乳 みかんゼリー 米ポン菓子	さば節、豚ひき肉、絹豆腐(冷)、ボンレスハム、牛乳	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、はるさめ、みかんゼリー、米ポン菓子	たまねぎ、人参、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり	赤味噌、白味噌、ブイヨン、しょうゆ、塩、酢
26(金)	味噌スープ	ひき肉カレー、グリーンアスパラの煮びたし、甘夏みかん	牛乳 くず餅 	さば節、牛ひき肉、花かつお、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、片栗粉、三温糖	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、グリーンアスパラ、キャベツ、甘夏みかん	赤味噌、白味噌、塩、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チャツネ、水
27(土)	味噌スープ	豚丼、味噌汁、みかん(缶)	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、ほうれん草、えのきたけ、みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、さば節(だしがら)
29(月)	味噌スープ	鮭ごはん、うの花煮、味噌汁	牛乳 もも 米ポン菓子	さば節、銀鮭、鶏肉、おから、油揚げ、牛乳	米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、米ポン菓子	人参、葉ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、桃	赤味噌、白味噌、しらたき、しょうゆ
30(火)	味噌スープ	ピビンパ、野菜スープ、みかん(缶)	牛乳 水無月	さば節、牛肉、牛乳、あずき	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、白玉粉、小麦粉	にら、人参、切干し大根、緑豆もやし、ほうれん草、しょうが、レタス、たまねぎ、みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢、ブイヨン、塩、水

月平均栄養価(幼児) エネルギー 590kcal  
\*献立は諸事情により、変更することがあります。

たんぱく質 23.9g 脂質 16.3g

