

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)	牛乳 せんべい	ごはん、マーボ茄子、白菜のスープ	牛乳 みかん(缶) おかき	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	せんべい、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、はくさい、にら、みかん(缶)	ブイヨン、しょうゆ、塩、赤味噌
2(水)	牛乳 せんべい	ごはん、肉じゃが、甘酢煮	牛乳 ひじきごはん	牛乳、牛肉、さば節、ひじき、油揚げ	せんべい、米、じゃがいも、三温糖、サラダ油	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、大根、きゅうり、コーン(冷)	しらたき、しょうゆ、酢、ゆかり
3(木)	牛乳 せんべい	ピラフ、炒めサラダ、野菜スープ	牛乳 きなこのラスク	牛乳、鶏肉、絹豆腐(冷)、きな粉	せんべい、米、サラダ油、ドッグパン、グラニュー糖	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	ブイヨン、塩、酢、しょうゆ
4(金)	牛乳 せんべい	ごはん、焼き魚、青菜の炒り煮、味噌汁	牛乳 梨 せんべい	牛乳、秋鮭、ベーコン、さば節	せんべい、米、サラダ油、三温糖	ほうれん草、人参、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、梨	塩、しょうゆ、赤味噌、白味噌
5(土)	牛乳 せんべい	鶏の照煮丼、味噌汁、甘夏みかん(缶)	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、人参、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、さば節(だしがら)
7(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 りんご おかき	牛乳、さくら、さば節	せんべい、米、三温糖、おかき	しょうが、ほうれん草、人参、大根、しめじ、たまねぎ、糸みつば、りんご	赤味噌、しょうゆ、本みりん、塩
8(火)	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 くず餅	牛乳、豚肉、絹豆腐(冷)、きな粉	せんべい、米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、片栗粉	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	しょうゆ、ウスターソース、ブイヨン、塩
9(水)	牛乳 せんべい	ごはん、エコふりかけ、高野豆腐の旨煮、味噌汁	牛乳  焼芋	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、さば節	せんべい、米、三温糖、じゃがいも、サラダ油、さつまいも	たまねぎ、人参、干しいたけ、切干し大根、ほうれん草、はくさい	さば節(だしがら)、しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌
10(木)	牛乳 せんべい	ごはん、豚ヒレカツ(ソース付き)、野菜のソテー、味噌汁、みかん(缶)	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、みかん(缶)、りんご(缶)、白桃(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、水
11(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、じゃがいも、米ボン菓子	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、赤味噌、白味噌
12(土)	牛乳 せんべい	ピビンバ、ワカメスープ、みかん(缶)	牛乳 せんべい 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、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、はくさい、みかん(缶)	しょうゆ、酢、ブイヨン、塩
14(月)	牛乳 せんべい	ごはん、トマトシチュー、炒めサラダ	牛乳 オレンジ寒天	牛乳、鶏肉、ロースハム、寒天	せんべい、米、じゃがいも、三温糖、上新粉、サラダ油	たまねぎ、人参、さやいんげん、トマトピューレ、小松菜、キャベツ、オレンジジュース、みかん(缶)	トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩、ブイヨン、水、酢

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
15(火)	牛乳 せんべい	ごはん, マーボ茄子, 白菜のスープ	牛乳 みかん (缶) おかき	牛乳, 豚ひき肉, ベーコン	せんべい, 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, はくさい, にら, みかん (缶)	ブイヨン, しょうゆ, 塩, 赤味噌
16(水)	牛乳 せんべい	ごはん, 肉じゃが, 甘酢煮	牛乳 ひじきごはん	牛乳, 牛肉, さば節, ひじき, 油揚げ	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), 大根, きゅうり, コーン(冷)	しらたき, しょうゆ, 酢, ゆかり
17(木)	牛乳 せんべい	ピラフ, 炒めサラダ, 野菜スープ	牛乳 きなこのラスク	牛乳, 鶏肉, 絹豆腐(冷), きな粉	せんべい, 米, サラダ油, ドッグパン, グラニュー糖	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	ブイヨン, 塩, 酢, しょうゆ
18(金)	牛乳 せんべい	ごはん, 焼き魚, 青菜の炒り煮, 味噌汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	牛乳, 秋鮭, ベーコン, さば節	せんべい, 米, サラダ油, 三温糖, みかんゼリー	ほうれん草, 人参, かぼちゃ, たまねぎ, 葉ねぎ	塩, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
19(土)	牛乳 せんべい	鶏の照煮丼, 味噌汁, 甘夏みかん (缶)	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, 人参, 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, さば節 (だしがら)
24(木)	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, じゃがいも, 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, 赤味噌, 白味噌
25(金)	牛乳 せんべい	のりごはん, さといもの煮物, 味噌汁 	牛乳 五平餅	牛乳, きざみのり, 鶏肉, 絹揚げ (冷), さば節	せんべい, 米, 里いも, 三温糖	大根, 人参, れんこん, はくさい, 葉ねぎ	しらたき, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
26(土)	牛乳 せんべい	ピビンパ, ワカメスープ, みかん (缶)	牛乳 せんべい 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, 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, はくさい, みかん(缶)	しょうゆ, 酢, ブイヨン, 塩
28(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 りんご おかき	牛乳, さわら, さば節	せんべい, 米, 三温糖, おかき	しょうが, ほうれん草, 人参, 大根, しめじ, たまねぎ, 糸みつば, りんご	赤味噌, しょうゆ, 本みりん, 塩
29(火)	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 くず餅	牛乳, 豚肉, 絹豆腐(冷), きな粉	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 片栗粉	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	しょうゆ, ウスターソース, ブイヨン, 塩
30(水)	牛乳 せんべい	ごはん, トマトシチュー, 炒めサラダ	牛乳 オレンジ寒天	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 寒天	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, 上新粉, サラダ油	たまねぎ, 人参, さやいんげん, トマトピューレ, 小松菜, キャベツ, オレンジジュース, みかん(缶)	トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, 塩, ブイヨン, 水, 酢

月平均栄養価 (乳児) エネルギー 468kcal

たんぱく質 18.9g

脂質 13.9g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

