

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)	味噌スープ	ごはん、マーボ茄子、白菜のスープ	牛乳 みかん (缶) おかき	さば節、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	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)	赤味噌、白味噌、ブイヨン、しょうゆ、塩
2(水)	味噌スープ	ごはん、肉じゃが、甘酢煮	牛乳 ひじきごはん	さば節、牛肉、牛乳、ひじき、油揚げ	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)	赤味噌、白味噌、しらたき、しょうゆ、酢、ゆかり
3(木)	味噌スープ	ピラフ、炒めサラダ、野菜スープ	牛乳 きなこのラスク	さば節、鶏肉、絹豆腐(冷)、牛乳、きな粉	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	赤味噌、白味噌、ブイヨン、塩、酢、しょうゆ
4(金)	味噌スープ	ごはん、焼き魚、青菜の炒り煮、味噌汁	牛乳 梨 せんべい	さば節、秋鮭、ベーコン、牛乳	米、サラダ油、三温糖、せんべい	ほうれん草、人参、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、梨	赤味噌、白味噌、塩、しょうゆ
5(土)	味噌スープ	鶏の照煮丼、味噌汁、甘夏みかん (缶)	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、人参、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、さば節 (だしがら)
7(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 りんご おかき	さば節、さくら、牛乳	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、白味噌、しょうゆ、本みりん、塩
8(火)	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 くず餅	さば節、豚肉、絹豆腐(冷)、牛乳、きな粉	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	赤味噌、白味噌、しょうゆ、ウスターソース、ブイヨン、塩
9(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	牛乳 焼芋	さば節、鶏肉、凍り豆腐、牛乳	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	赤味噌、白味噌、さば節 (だしがら)、しょうゆ、本みりん
10(木)	味噌スープ	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	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、みかん (缶)、りんご(缶)、白桃(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
11(金)	味噌スープ	ごはん、煮魚、添え野菜、味噌汁	牛乳 梨 米ボン菓子	さば節、カラスガレイ、わかめ、牛乳	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	赤味噌、白味噌、だし昆布、しょうゆ、本みりん
12(土)	味噌スープ	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	さば節、牛肉、絹豆腐(冷)、わかめ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、せんべい、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)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢、ブイヨン、塩
14(月)	味噌スープ	ごはん、トマトシチュー、炒めサラダ	牛乳 オレンジ寒天	さば節、鶏肉、ロースハム、牛乳、寒天	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)	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、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)	味噌スープ	ごはん、マーボ茄子、白菜のスープ	牛乳 みかん(缶) おかき	さば節、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	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)	赤味噌、白味噌、ブイヨン、しょうゆ、塩
16(水)	味噌スープ	ごはん、肉じゃが、甘酢煮	牛乳 ひじきごはん	さば節、牛肉、牛乳、ひじき、油揚げ	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)	赤味噌、白味噌、しらたき、しょうゆ、酢、ゆかり
17(木)	味噌スープ	ピラフ、炒めサラダ、野菜スープ	牛乳 きなこのラスク	さば節、鶏肉、絹豆腐(冷)、牛乳、きな粉	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	赤味噌、白味噌、ブイヨン、塩、酢、しょうゆ
18(金)	味噌スープ	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	さば節、秋鮭、ベーコン、牛乳	米、サラダ油、三温糖、みかんゼリー、せんべい	ほうれん草、人参、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ	赤味噌、白味噌、塩、しょうゆ
19(土)	味噌スープ	鶏の照煮丼、味噌汁、甘夏みかん(缶)	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、人参、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、さば節(だしがら)
24(木)	味噌スープ	ごはん、煮魚、添え野菜、味噌汁	牛乳 梨 米ボン菓子	さば節、カラスガレイ、わかめ、牛乳	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	赤味噌、白味噌、だし昆布、しょうゆ、本みりん
25(金)	味噌スープ	のりごはん、さといもの煮物、味噌汁	牛乳 五平餅	さば節、さざみのり、鶏肉、絹揚げ(冷)、牛乳	米、里いも、三温糖	大根、人参、れんこん、はくさい、葉ねぎ	赤味噌、白味噌、しらたき、しょうゆ
26(土)	味噌スープ	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	さば節、牛肉、絹豆腐(冷)、わかめ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、せんべい、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)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢、ブイヨン、塩
28(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 りんご おかき	さば節、さくら、牛乳	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、白味噌、しょうゆ、本みりん、塩
29(火)	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 くず餅	さば節、豚肉、絹豆腐(冷)、牛乳、きな粉	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	赤味噌、白味噌、しょうゆ、ウスターソース、ブイヨン、塩
30(水)	味噌スープ	ごはん、トマトシチュー、炒めサラダ	牛乳 オレンジ寒天	さば節、鶏肉、ロースハム、牛乳、寒天	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)	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、水、酢

月平均栄養価(幼児)

エネルギー

567kcal

たんぱく質

22.6g

脂質

15.7g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

