

※午前保育の日は1号の給食はありません

※旧給食はグレーに色付けがある日です グレーの日以外はお弁当を持ってきてください

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	五目あんかけ焼きそば 野菜のゴマ酢和え わかめスープ (わかめ・たまねぎ・にんじん・えのき・あさつき・ごま)	576.8 26.7 18.3 2.3	焼きそばめん●米、ごま油、片栗粉、三温糖●油、すりごま、ごま、油	●牛乳、豚肉(もも)●鶏ひき肉	もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ●たまねぎ●にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき●グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	牛乳 チキンライス
5 (火)	ブルコギ丼 キャベツとツナのサラダ ワンタンスープ (ワンタン・もやし・えのき・にら)	582.2 26.9 17.2 1.5	米●食パン、ワンタンの皮、ごま油、ごま、三温糖、油	●牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しめじ、きゅうり●ブルーベリージャム、にんじん、にら、えのきたけ、にんにく	牛乳 ブルーベリージャム サンド
6 (水)	けんちんうどん ひじきの白和え バナナ	561.4 23.7 17.1 2.2	うどん●米、三温糖、すりごま●油、ごま油	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐●鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう●にんじん、あさつき、ひじき●ピーマン●ねぎ●干しいたけ	牛乳 五目チャーハン
7 (木)	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 厚揚げと青菜の炒め物 すまし汁(麩・えのき・わかめ・ねぎ)	618 26.7 17.7 1.8	米●小麦粉●三温糖●油、油、焼ひ、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ●にんじん	牛乳 にんじんケーキ
8 (金)	※コップ持参 ポークカレーライス じゃこサラダ 牛乳	614.2 18.7 19.2 1.9	米、じゃがいも、小麦粉●三温糖、油、押麦、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、じゃこ、バター	●オレンジジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり●粉かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	麦茶 オレンジゼリーとク ラッカー
11 (月)	スタミナ丼 春雨サラダ みそ汁(麩・たまねぎ・わかめ・油揚げ)	629 24.6 21.7 1.6	米●小麦粉●三温糖●油、油、はるさめ、焼ひ、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にら、にんにく、わかめ	牛乳 ちんすこう
12 (火)	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ・あさつき)	622 23.2 18.7 2.3	米●米、パン粉●油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)●ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、あさつき●ピーマン●にんじん●たまねぎ	牛乳 ツナカレーピラフ
13 (水)	ごはん さわらの幽庵焼き 肉じゃが ゆかりあえ みそ汁(だいこん・油揚げ・あさつき)	603.9 29.3 17.8 2.3	米●食パン、じゃがいも、しらたき●グラニュー糖、三温糖、油	●牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ●バター●きな粉	だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、あさつき、レモン果汁	牛乳 きな粉トースト
14 (木)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き クラッカーサラダ 豆乳スープ(たまねぎ・にんじん・ベーコン)	598.7 24.2 14.8 1.7	米●小麦粉●三温糖、三温糖●油、油		キャベツ、にんじん、たまねぎ、●バナナ、●レーズン、きゅうり、コーン(冷凍)	牛乳 バナナレーズンケー キ
15 (金)	鮭のちらし寿司 ウインナー マカロニのケチャップ炒め すまし汁(麩・だいこん・えのき・あさつき)	573.8 22.8 18.5 2.2	米●焼ひ、ホットケーキ粉、マカロニ●黒砂糖、三温糖、油、焼ひ	●牛乳、ウインナーソーセージ、さけ、木綿豆腐	えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、あさつき、だいこん	牛乳 お麩のラスク
18 (月)	鶏のキジ焼き丼 五目豆 のっぺい汁(だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう・こんにゃく・豆腐・油揚げ・あさつき)	564.5 21.1 17.9 2	米●さつまいも、板こんにゃく、三温糖、油、片栗粉、ごま	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶、油揚げ、ちくわ、豆腐	にんじん、だいこん、キャベツ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ、ごぼう、あさつき	牛乳 ふかしさつま芋
19 (火)	ごはん さばの照り焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・こまつな・油揚げ)	627.1 29.9 20.4 2.3	米●米、三温糖●油●三温糖	●牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ●ツナ味付缶	だいこん、にんじん、こまつな●にんじん、グリーンピース(冷凍)●ひじき、しょうが、干しいたけ	牛乳 ひじきごはん
20 (水)	※もちつき きな粉もち 雑煮 ※詳細は別紙をご確認ください	451.4 11.2 7.1 0.6	米、もち米、砂糖	●牛乳、鶏こま肉、きな粉	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、油揚げ	牛乳 カップゼリー(市販) ※もちつきのため
21 (木)	マーボー豆腐丼 パリパリ中華サラダ 中華スープ(ねぎ・わかめ・コーン・ごま) オレンジ	548.1 17.9 16.6 1.7	●じゃがいも、米●油、ぎょうざの皮、油、ごま、片栗粉、ごま油、三温糖	●牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 フライドポテト
22 (金)	ごはん つくねのきのこあんかけ かぼちゃのオープン焼き 青菜とコーンの炒め物 みそ汁(麩・たまねぎ・あさつき)	621.2 23.3 19.3 1.7	米●小麦粉●三温糖●油、パン粉●片栗粉、油、焼ひ、三温糖●黒ごま、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、あさつき	牛乳 ごまクッキー
25 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のナムル みそ汁(はくさい・にんじん・油揚げ)	581.6 24.8 17.7 1.9	米●小麦粉、油、片栗粉、小麦粉●油、ごま油、ごま	●牛乳、鶏もも肉●つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、にんにく、しょうが	牛乳 あずき蒸しパン
26 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ みそ汁(だいこん・油揚げ・あさつき)	579.3 25 16.9 1.9	米●米、マヨネーズ、油、三温糖●油●三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ●かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり●にんじん、あさつき、しょうが	牛乳 にんじんおかかごはん
27 (水)	ごはん カレイのごまみそ焼き おかか和え 粉ふき芋 すまし汁(豆腐・えのき・あさつき)	548.2 26.3 11.2 1.9	米、じゃがいも●ホットケーキ粉●油、すりごま、三温糖	●牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、もやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、えのきたけ、にんじん、あさつき、あおのり	牛乳 ホットケーキ
28 (木)	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものきんぴら みそ汁(キャベツ・えのき・油揚げ)	598.1 25.6 12.8 2.1	米、さつまいも(皮付)●強力粉、しらたき●三温糖●油、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉●ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、キャベツ、えのきたけ、マーマレード、ピーマン●コーン缶、にんにく	牛乳 コーンパン
29 (金)	ごはん 手作りコロケ ベジタブルソテー みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	586.3 18.2 15.3 1.8	米、じゃがいも、小麦粉●三温糖、パン粉、油	●牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	●ぶどうジュース、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン●粉かんでん、カットわかめ	牛乳 ぶどうゼリーとク ラッカー

※仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。