

献立表

※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くるください

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	
06月	ごはん すき焼き風煮物 青菜としらすのおひたし みそ汁(麩・わかめ・玉葱)	583.8 23.6 17.3 1.9	米、●小麦粉、●三温糖、●油、しらす、焼心、三温糖、油	●牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 ココアちんすこう
07火	青菜ごはん 豚肉のみそ炒め 野菜のきんぴら すまし汁(大根・えのき・わかめ)	573.6 23.8 14.3 1.7	●さつまいも、米、じゃがいも、しらす、油、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こまつな、ピーマン、カットわかめ	牛乳 ふかしさつま芋
08水	ポークカレーライス じゃこサラダ 牛乳 バナナ	652.6 19.2 18.8 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)、しらす干し、バター	●オレンジ濃縮果汁、バナナ、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
09木	ごはん カレーのかりかり揚げ ひじきの五目煮 みそ汁(豆腐・油揚げ・たまねぎ・チンゲンサイ)	612 27.6 17.5 2.1	米、●小麦粉、●黒砂糖、油、片栗粉、●油、三温糖	●牛乳、かれい、木綿豆腐、大豆水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、あさつき、ひじき、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
10金	スタミナ丼 春雨サラダ みそ汁(麩・たまねぎ・油揚げ)	624.8 25.3 16.4 1.8	米、●米、●三温糖、はるさめ、油、焼心、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)、●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	牛乳 五平もち
14火	ごはん チキンピーズ マカロニサラダ コンソメスープ(えのき・たまねぎ・コーン)	576.1 23.9 14.5 1.8	米、●食パン、じゃがいも、マカロニ、●グラニュー糖、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶、●バター	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン	牛乳 ラスク
15水	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大根と豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・玉葱・キャベツ)	649.7 29.5 16.5 2.5	米、●強力粉、●三温糖、油、片栗粉、三温糖、●油	●牛乳、メルルーサ、●ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、●干しぶどう、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	牛乳 レーズンパン
16木	大豆ミートソース スパゲッティー ツナサラダ ジュリアンスープ	547 21.7 16 1.5	スパゲティ、●米、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ピーマン、にんにく	牛乳 ゆかり御飯
17金	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)	566.5 24.1 16.1 1.9	米、●小麦粉、●三温糖、●油、片栗粉、小麦粉、油、ごま、ごま油	●牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、はくさい、にんじん、りんご、きゅうり、しめじ、にんにく、しょうが	牛乳 りんごケーキ
20月	ごはん ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ 野菜スープ(えのき・玉葱・チンゲン)	564.4 18.6 17.1 1.6	米、●三温糖、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶	●ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、みかん缶、ピーマン、●粉かんでん、にんにく	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
21火	ごはん さわらの幽庵焼き 肉じゃが ゆかりあえ みそ汁(玉葱・わかめ・あさつき)	630.2 29 16.7 2.1	米、●強力粉、じゃがいも、しらす、●三温糖、●油、●黒ごま、三温糖、油	●牛乳、さわら、●ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、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、カットわかめ、しそ	牛乳 ごまパン
22水	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)	586.9 26.5 17.1 1.9	米、●米、マヨネーズ、●三温糖、三温糖、油	●牛乳、豚肉(もも)、●鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、あさつき、●にんじん、しょうが、●あおのり	牛乳 とりそぼろごはん
23木	マーボー豆腐丼 大根サラダ はるさめスープ(はるさめ・コーン・えのき・ねぎ・チンゲンサイ)	620.8 20.9 20.8 1.8	米、●食パン、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、三温糖	●牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、●ブルーベリージャム、チンゲンサイ、コーン缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ブルーベリージャムサンド
24金	ごはん チキンカツ 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐・玉葱・キャベツ)	617.2 27.4 17.3 2	米、●ホットケーキ粉、油、小麦粉、パン粉、三温糖、●油	●牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、大豆水煮缶、油揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、にんにく	牛乳 ブルーベリージャムサンド
27月	ブルコギ丼 キャベツとツナのサラダ ワンタンスープ みかん	615.3 23.3 21.6 1	米、●小麦粉、●油、●三温糖、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、●きな粉	みかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しめじ、きゅうり、にんじん、にら、えのきたけ、にんにく	牛乳 きな粉スノーボール
28火	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(大根・えのき・わかめ)	582.2 27.6 15 1.8	米、●米、三温糖、●油	●牛乳、鶏もも肉、生揚げ、●豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、えのきたけ、にんじん、しめじ、●ピーマン、ねぎ、●にんじん、●たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	牛乳 カレーピラフ
29水	ごはん 鮭の照り焼き 筑前煮 みそ汁(豆腐・キャベツ・油揚げ)	651.6 30.6 16.6 1.9	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、板こんにゃく、●油、三温糖、油	●牛乳、さけ、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	●バナナ、キャベツ、にんじん、●干しぶどう、いんげん、しょうが	牛乳 バナナレーズンケーキ
30木	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)	540.9 22.6 16.2 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、はくさい、たまねぎ、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
31金	黄飯 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ すまし汁(かぶ・油揚げ) りんごゼリー	603.2 24.3 19.6 1.6	米、じゃがいも、●焼心、もち米、マヨネーズ、●黒砂糖、三温糖、パン粉、油、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、黒豆(乾)、油揚げ	りんご濃縮果汁、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、かぶ・葉、粉かんでん、干しいたけ	

※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。