



※食材の都合により、メニューを変更する場合がありますのでご了承下さい。

日曜	献立名		あか	黄	みどり	乳児栄養価	幼児栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 木	ごはん カレイのフリッター もやしとベーコンのドレッシングあえ ポトフスープ	牛乳 ココアサンド	牛乳 カレイ 鶏卵 鶏こま肉 ベーコン かつお節	白米 じゃが芋 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 食パン マーガリン	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ	エネルギー:445kcal たんぱく:20.3g 脂質:14.4g 食塩:1.4g	エネルギー:555kcal たんぱく:25.9g 脂質:18.9g 食塩:1.8g
2 金	ごはん チンジャオロース 甘辛ポテト チンゲン菜と玉ねぎの中華スープ 果物	牛乳 カステラ、せんべい	牛乳 豚肉	白米 じゃが芋 三温糖 油 ごま油 カステラ せんべい	しょうが 玉ねぎ ビーマン 人参 チンゲン菜 たけの こ水煮 しいたけ	エネルギー:458kcal たんぱく:18.1g 脂質:10.7g 食塩:0.9g	エネルギー:589kcal たんぱく:23.5g 脂質:14.4g 食塩:1.2g
5 月	ごはん 鮭の照り焼き きゅうりとかにかまの酢の物 豚汁	牛乳 かぼちゃの米粉蒸しパン	牛乳 鮭 かにかまぼこ 豚肉 かつお節 みそ 豆乳	白米 油 三温糖 米粉 ベーキングパウダー かぼちゃ	しょうが 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ	エネルギー:455kcal たんぱく:21.2g 脂質:9g 食塩:1.0g	エネルギー:567kcal たんぱく:21.2g 脂質:12.1g 食塩:1.2g
6 火	ごはん 豚肉のおろし煮 ブロッコリーのしらすあえ 大根とめじのみそ汁 果物	牛乳 お麩ラスク	牛乳 豚肩ロース しらす干し かつお節 みそ	白米 三温糖 油 小町麩 バター グラニュー糖	玉ねぎ 大根 しょうが 万能ねぎ ブロッコリー 人参 大根 しめじ ねぎ	エネルギー:467kcal たんぱく:20g 脂質:15.4g 食塩:1.3g	エネルギー:583kcal たんぱく:22.5g 脂質:20.1g 食塩:1.6g
7 水	さつま芋ごはん がんもどき ほうれん草のツナあえ チンゲン菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ビーフン炒め	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ツナ 油揚げ かつお節 みそ	白米 さつま芋 油 片栗粉 ビーフン	ひじき 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しいたけ	エネルギー:451kcal たんぱく:18.7g 脂質:14.7g 食塩:1.4g	エネルギー:589kcal たんぱく:24.4g 脂質:19.3g 食塩:1.8g
8 木	ごはん カレイのオレンジ煮 小松菜としめじのソテー 五目みそ汁	牛乳 しらすチーズサンド	牛乳 カレイ 豚肉 油揚げ かつお節 みそ しらす干し チーズ	白米 三温糖 さつま芋 油 食パン	小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ コーン しいたけ オレンジジュース	エネルギー:408kcal たんぱく:22.3g 脂質:9.1g 食塩:1.7g	エネルギー:509kcal たんぱく:28.4g 脂質:12.3g 食塩:2.1g
9 金	ミートソースパゲッティー フレンチサラダ かぶとわかめのスープ 果物	牛乳 乳児:たぬきごはん 幼児:たぬきおにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツナ かつお節	スパゲッティー 油 三温糖 片栗粉 揚げ玉	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ 人参 ビーマン わかめ 青のり	エネルギー:465kcal たんぱく:17.3g 脂質:14.6g 食塩:2.2g	エネルギー:598kcal たんぱく:22.2g 脂質:19.2g 食塩:2.7g
12 月	ごはん 鶏もものおろし焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 鶏もも肉 油揚げ かつお節 みそ	白米 油 三温糖 さつま 芋 かぼちゃ	しょうが 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき いんげん	エネルギー:411kcal たんぱく:17.3g 脂質:9.1g 食塩:1.1g	エネルギー:513kcal たんぱく:22.2g 脂質:12.3g 食塩:1.4g
13 火	ごはん 鮭とコーンクリームがけ キャベツとベーコンのソテー さつま芋のスープ	牛乳 ぶどうゼリー、せんべい	牛乳 鮭 豆乳 ベーコン	白米 油 三温糖 さつま芋 せんべい	クリームコーン キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ぶどうジュース 寒天	エネルギー:439kcal たんぱく:17.7g 脂質:11.4g 食塩:1.6g	エネルギー:548kcal たんぱく:22.2g 脂質:15.1g 食塩:2.0g
14 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ 果物	牛乳 シュガーラスク	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ロースハム みそ	白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 マヨネーズ 食パン グラニュー糖 マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり しいたけ わかめ	エネルギー:480kcal たんぱく:16.9g 脂質:15.6g 食塩:2.2g	エネルギー:599kcal たんぱく:21.7g 脂質:20.4g 食塩:2.7g
15 木	わかめごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいもと白菜のみそ汁	牛乳 さつま芋の 黒糖米粉蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 油揚げ かつお節 みそ 豆乳	白米 油 三温糖 小麦粉 片栗粉 黒砂糖 ベーキングパウダー さつま芋	人参 しいたけ 小松菜 切り干し大根 白菜 たけのこ水煮 しめじ	エネルギー:479kcal たんぱく:17.7g 脂質:15.1g 食塩:2.8g	エネルギー:593kcal たんぱく:22.2g 脂質:19.2g 食塩:3.5g
16 金	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツときゅうりのおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏もも肉 豆腐 かつお節 みそ 豚ひき肉	白米 片栗粉 油 うどん	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ	エネルギー:428kcal たんぱく:20.2g 脂質:13.0g 食塩:2.0g	エネルギー:534kcal たんぱく:25.8g 脂質:17.2g 食塩:2.6g
19 月	ごはん カレイのみそ焼き もやしとほうれん草のごまあえ けんちん汁	牛乳 じゃが芋もち	牛乳 カレイ 油揚げ 鶏こま肉 かつお節	白米 三温糖 ごま 油 片栗粉 じゃが芋 バター	しょうが もやし ほうれん 草 人参 大根 しいたけ ねぎ	エネルギー:423kcal たんぱく:19.4g 脂質:11.5g 食塩:1.6g	エネルギー:500kcal たんぱく:24.5g 脂質:14.3g 食塩:1.9g
20 火	ごはん 筑前煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 揚げパン	牛乳 鶏もも肉 かつお節 みそ	白米 三温糖 油 じゃが芋 ロールパン グラニュー糖	しいたけ たけのこ水煮 ごぼう 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ	エネルギー:455kcal たんぱく:18.4g 脂質:12.1g 食塩:1.6g	エネルギー:586kcal たんぱく:23.8g 脂質:16.1g 食塩:2.0g
21 水	カレーうどん ポテトサラダ 果物	牛乳 五目ごはん	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 鶏こま肉	うどん 油 マーガリン 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 白米 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり コーン ごぼう 干しいたけ	エネルギー:457kcal たんぱく:16.4g 脂質:16.6g 食塩:2.1g	エネルギー:587kcal たんぱく:21.2g 脂質:21.6g 食塩:2.7g
22 木	ごはん 豆腐入り松風焼き 小松菜としらすのおかか炒め かぶとしめじのすまし汁	牛乳 クリームパン	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 おから しらす干し かつお節 卵黄	白米 油 三温糖 ごま油 ごま 小麦粉 コーンスター チ	玉ねぎ しいたけ 青のり 小松菜 人参 かぶ しめじ	エネルギー:467kcal たんぱく:20g 脂質:11.9g 食塩:1.6g	エネルギー:545kcal たんぱく:24.3g 脂質:15g 食塩:1.9g
23 金	勤労感謝の日						
26 月	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 りんご、せんべい	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 みそ	白米 三温糖 油 さつま芋 マヨネーズ せんべい	しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 りんご	エネルギー:459kcal たんぱく:19.2g 脂質:12.7g 食塩:1.1g	エネルギー:572kcal たんぱく:24.5g 脂質:16.8g 食塩:1.4g
27 火	きのこごはん 鮭の塩焼き ほうれん草と白菜のお浸し かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ツナと納豆のトースト	牛乳 油揚げ 鮭 かつお節 みそ ツナ 納豆 チーズ	白米 三温糖 かぼちゃ 食パン マヨネーズ	しめじ しいたけ 人参 白菜 ほうれん草 玉ねぎ	エネルギー:423kcal たんぱく:24.9g 脂質:14.8g 食塩:2.0g	エネルギー:546kcal たんぱく:31.9g 脂質:19.4g 食塩:2.5g
28 水	ごはん ツナのみそ卵焼き 野菜の甘酢あえ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 きなこマカロニ黒蜜がけ	牛乳 鶏卵 ツナ かつお節 みそ きなこ	白米 油 三温糖 マカロニ 黒砂糖	人参 ビーマン しいたけ キャベツ きゅうり 大根 しめじ わかめ	エネルギー:422kcal たんぱく:18.3g 脂質:12.5g 食塩:1.5g	エネルギー:526kcal たんぱく:23.5g 脂質:16.6g 食塩:1.9g
29 木	ごはん 豆腐ハンバーグ(付:カレーポテト) もやしとしめじのソテー 白菜とベーコンのスープ	牛乳 バナナブレッドケーキ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ベーコン かつお節	白米 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉 ベーキングパ ウダー 三温糖 マーガリン	玉ねぎ もやし 人参 しめじ コーン 白菜 ビーマン パナナ	エネルギー:493kcal たんぱく:16.8g 脂質:19.4g 食塩:1.8g	エネルギー:625kcal たんぱく:21.6g 脂質:24.4g 食塩:2.3g
30 金	ロールパン チキンの豆乳クリームシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 乳児:青のり鮭ごはん 幼児:青のり鮭おにぎり	牛乳 鶏もも肉 豆乳 鮭	ロールパン じゃが芋 小麦粉 バター 油 白米	玉ねぎ 人参 しめじ コーン キャベツ きゅうり 青のり	エネルギー:476kcal たんぱく:17.7g 脂質:18.1g 食塩:1.6g	エネルギー:627kcal たんぱく:23.6g 脂質:24.2g 食塩:2.2g

～給食室からお知らせ～

乳児クラスのみ、朝おやつに牛乳を提供しています。29日(木)は、誕生会メニューとなります。

