

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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 水	※せきはん とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんとさつまあげのにつけ きぬさやときゃべつのみそしる いちご	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	もち米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、さつま揚げ、ささげ(乾)	いちご、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、しょうが	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
2 木	カレーライス ひじきサラダ わかたけじる ゼリー	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、卵、かにかまぼこ、無塩バター	たまねぎ、たけのこ、にんじん、えのきたけ、野菜ジュース、きゅうり、生わかめ、ひじき	
3 金	ごはん さけのしおやき れんこんのきんぴら きよみオレンジ ほうれんそうとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう じゃがハムの マヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ペにさけ、生揚げ、淡色みそ、ハム	オレンジ、れんこん、ほうれんそう、にんじん	
4 土	ツナたまごはん かぼちゃのあまに たまねぎとはんぺんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、砂糖、黒砂糖、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、はんぺん	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、糸こんにゃく、さやえんどう	
5 日						
6 月	ちゅうかどん はるさめサラダ しめじととうふのみそしる ミニフィッシュ りんご	やさしいジュース セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、米みそ(甘みそ)、バター、ミニフィッシュ(味付け小魚)、ハム、かまぼこ、卵、牛乳、しらす干し	野菜ジュース、りんご、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、しめじ、にんじん、しょうが	
7 火	むぎいりコーンごはん カジキマグロのマヨネーズやき わかめのみそサラダ ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう フライおさつ	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、サニーレタス、エリンギ、きゅうり、コーン缶、にんじん、生わかめ、ねぎ、ひじき	
8 水	ごはん にくじゃが こまつなのおひたし とうふとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、スライスチーズ、バター、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、さやえんどう	
9 木	コッペパン しるみざかなのフライ ブロッコリーとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	むぎぢや わかめおにぎり	コッペパン、米、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、牛乳、たら、卵、バター	日本かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、そらまめ	
10 金	パゼリピラフ ミートローフ アスパラとだいこんのサラダ コンソメスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、メープルパン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、バター、かつお節	オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、パゼリ	
11 土	もずくどん キャベツとトマトのちゅうかあえ とうふとこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、しらす干し(半乾燥)	バナナ、キャベツ、トマト、こまつな、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、きゅうり、パゼリ	
12 日						
13 月	※たけのこごはん あじのなんばんづけ かぼちゃのごまマヨネーズあえ はくさいとえのきたけのみそしる りんご	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま、片栗粉	あじ、米みそ(甘みそ)、ワインナー、油揚げ	りんご、かぼちゃ、はくさい、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、ピーマン、こんにぶ(だし用)	
14 火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトとツナのチーズオムレツ ブロッコリーのおかかサラダ コーンクリームシチュー バナナ	むぎぢや やきおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、砂糖、油	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、パゼリ	
15 水	※たけのこごはん とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんとさつまあげのにつけ きぬさやときゃべつのみそしる いちご	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、片栗粉、油、強化米、きび(精白粒)	牛乳、鶏もも肉、白みそ、さつま揚げ	いちご、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、しょうが	
16 木	カレーライス ひじきサラダ わかたけじる ゼリー	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、卵、かにかまぼこ、無塩バター	たまねぎ、たけのこ、にんじん、えのきたけ、野菜ジュース、きゅうり、生わかめ、ひじき	

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
17 金	ごはん さけのしおやき れんこんのきんぴら きよみオレンジ ほうれんそうとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう じゃがハムの マヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ペにさけ、生揚げ、淡色みそ、ハム	オレンジ、れんこん、ほうれんそう、にんじん	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
18 土	ツナたまごはん かぼちゃのあまに たまねぎとはんぺんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、砂糖、黒砂糖、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、はんぺん	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、糸こんにゃく、さやえんどう	
19 日						
20 月	ちゅうかどん はるさめサラダ しめじととうふのみそしる ミニフィッシュ りんご	やさしいジュース セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、米みそ(甘みそ)、バター、ミニフィッシュ(味付け小魚)、ハム、かまぼこ、卵、牛乳、しらす干し	野菜ジュース、りんご、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、しめじ、にんじん、しょうが	
21 火	むぎいりコーンごはん カジキマグロのマヨネーズやき わかめのみそサラダ ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう フライおさつ	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、サニーレタス、エリンギ、きゅうり、コーン缶、にんじん、生わかめ、ねぎ、ひじき	
22 水	ごはん にくじゃが こまつなのおひたし とうふとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、スライスチーズ、バター、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、さやえんどう	
23 木	コッペパン しるみざかなのフライ ブロッコリーとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	むぎぢや わかめおにぎり ※しおゆでそらまめ	コッペパン、米、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、牛乳、たら、卵、バター	日本かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、そらまめ	
24 金	パゼリピラフ ミートローフ アスパラとだいこんのサラダ コンソメスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、メープルパン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、バター、かつお節	オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、パゼリ	
25 土	もずくどん キャベツとトマトのちゅうかあえ とうふとこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、しらす干し(半乾燥)	バナナ、キャベツ、トマト、こまつな、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、きゅうり、パゼリ	
26 日						
27 月	※たけのこごはん あじのなんばんづけ かぼちゃのごまマヨネーズあえ はくさいとえのきたけのみそしる りんご	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲティ、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、片栗粉	あじ、米みそ(甘みそ)、ワインナー、油揚げ	りんご、かぼちゃ、はくさい、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、ピーマン、こんにぶ(だし用)	
28 火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトとツナのチーズオムレツ ブロッコリーのおかかサラダ コーンクリームシチュー バナナ	むぎぢや やきおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、砂糖、油	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、パゼリ	
29 水	昭和の日					
30 木	カレーライス ひじきサラダ わかたけじる ゼリー	ヤクルト バリバリ スティックチーズ	米、じゃがいも、きょうさの皮、油、砂糖、ごま油、すりごま(白)	木綿豆腐、豚こま肉、チーズ、かにかまぼこ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生わかめ、ひじき	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	583 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	20.6 g	カルシウム	227 mg
	脂質	17.3 g	ビタミンC	38 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	4 g

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※ご入園・ご進級おめでとうございます※

給食室では、安全でおいしい給食作りを心がけています。

年間を通し、子どもたちの成長のお祝いとして月に一度、お赤飯、又はあずきご飯を献立に取り入れています。

