





日	午前のおやつ	昼食			午後のおやつ	
		(主食) ごはん、パン、めん類の料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理		その他
1 29 (月)	クッキー 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★鶏肉の漬け焼 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★根菜とさつま揚げの煮物 さつま揚げ 大根 人参 ごぼう しめじ こんにゃく 砂糖 塩 しょうゆ みりん	★みそ汁 白菜 わかめ みそ ★お好みパン ★せんべい ★牛乳	
2 16 30 (火)	サラダせんべい 麦茶	2日★チャンポンうどん うどん 豚肉 人参 きゃべつ もやし にら ねぎ 塩 しょうゆ ごま油 16・30日★吹き寄せうどん うどん 鶏肉 里芋 人参 ねぎ れんこん 青菜 えのき 塩 しょうゆ みりん	★ポイルウイナー 	★さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン果汁 砂糖 塩 	★ジョア(3.4.5歳) ★ヤクルト(0.1.2歳) 2日★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん 16・30日★夕焼けおにぎり 米 人参 しょうゆ 塩 ★チーズ ★麦茶	
3 17 (水)	薄焼きせんべい 麦茶	★豚肉の柳川風井 米 豚肉 豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 青菜 卵 油 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★おかか和え もやし きゅうり かつお節 しょうゆ	★みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ みそ ★ヨーグルト	★みそポテト じゃが芋 米粉 油 砂糖 みそ ★ミニゼリー(3日★ひなあられ) ★牛乳	
4 18 (木)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん	★鮭の塩焼き 鮭 塩 油	★けんちん汁 豆腐 里芋 大根 人参 こんにゃく ねぎ 干し椎茸 しょうゆ 塩 ★ごま和え 青菜 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	★オレンジ ★お麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 ★国産りんごゼリー ★牛乳	
5 19 (金)	甘辛せんべい 麦茶	★ごはん	★ポークストロガノフ 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 バター 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ コンソメ 生クリーム	★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン缶 塩 レモン果汁 砂糖 油	★スープ わかめ ねぎ コンソメ 塩 ★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 シロップ ★せんべい ★牛乳	
6 13 27 (土)	せんべい 麦茶	6・27日★煮うどん 干しうどん 鶏肉 人参 ねぎ ほうれん草 しょうゆ みりん 13日★和風スパゲッティ スパゲッティ ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 塩 しょうゆ コンソメ 油		★ヨーグルト ★麦茶		
8 22 (月)	たべっ子どうぶつ 麦茶	★ごはん	★豚肉のしょうが焼き 豚肉 しょうが しょうゆ 玉ねぎ 油	★きゃべつの中風サラダ きゃべつ きゅうり 人参 ごま油 しょうゆ 塩 砂糖 ごま	★みそ汁 じゃが芋 わかめ みそ ★コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 ★せんべい	
9 23 (火)	ビスケット 牛乳	★焼きそば 中華麺 豚肉 きゃべつ もやし 人参 ピーマン ソース 塩 油	★コロコロサラダ チーズ きゅうり じゃがいも 人参 マヨドレ	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩 ★りんご	★わかめおにぎり 米 わかめ 塩 ★スティックきゅうり きゅうり 塩 ★麦茶	
10 24 (水)	ハーベストセサミ 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★タンドリーチキン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト	★トマトサラダ トマト きゅうり レタス 塩 レモン果汁 砂糖 油	★ワンタンスープ ワンタンの皮 ねぎ チンゲン菜 人参 鶏がらスープの素 しょうゆ ★シュガートースト 食パン バター 砂糖 ★せんべい ★牛乳	
11 25 (木)	サラダせんべい 麦茶	★ごはん	★いわしのほかほか揚げ いわしすり身 豆腐 ごぼう 人参 さつま芋 ねぎ 椎茸 しょうが みそ みりん 片栗粉 油	★海苔和え 青菜 もやし 焼きのり しょうゆ	★みそ汁 大根 油揚げ みそ ★焼き団子(3.4.5歳) ★パウムクーヘン(0.1.2歳) ★ミニゼリー ★牛乳	
12 26 (金)	ビスコ 牛乳	★ごはん	★きゃべつと生揚げのみそ炒め 絹厚揚げ 豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン しょうが 砂糖 みそ みりん 油 片栗粉	★ゆで野菜 ブロッコリー マヨドレ	★すまし汁 玉ねぎ わかめ 塩 しょうゆ ★ヨーグルト	★芋ようかん さつま芋 寒天 砂糖 ★せんべい ★牛乳
15 (月) 31 (水)	薄焼きせんべい 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ りんご 油 コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳	★ダイコンサラダ 大根 きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 豆腐 わかめ コンソメ 塩	★カルピスゼリー カルピス ゼラチン ★せんべい ★牛乳	
行事食	せんべい 麦茶	★ごはん	★ミートボール 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 油 砂糖 ケチャップ ソース 片栗粉	★きゃべつとハムのサラダ きゃべつ ハム コーン 砂糖 塩 酢 油 ★みそ汁 なめこ ねぎ みそ ★いちご	★焼きヨーグルトケーキ 小麦粉 B.P バター 砂糖 卵 ヨーグルト ★せんべい ★牛乳	

【今月の栄養量(平日平均値)】

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	585	21.6
未満児	501	18.3

*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。
*油はなたね油を中心にしています。
*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。

☆給食だよりは裏面です。