

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	バリバリ春巻丼 中華スープ ミルク豆腐かん	七分つき米/押麦/ごま油/春雨(乾)/砂糖/サラダ油/わんたんの皮/ごま(いり)/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉(生)/乾燥わかめ(煮干し)/調製豆乳/牛乳	にんにく/青ピーマン/人参/えのきたけ/長ねぎ/マツタケ/レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
2 木	豚肉と厚揚げの炒め煮 大根の甘酢和え 味噌汁	七分つき米/押麦/ジャガイモ/砂糖	生揚げ/豚モモ肉/米みそ/牛乳/粉寒天	人参/グリーンピース(冷凍)/大根/小松菜/マツタケ/ぶどう(ストロジュース)	牛乳 ぶどうゼリー
3 金	ちらし寿司 子キンのてりやき かぼちゃの天ぷら すまし汁	七分つき米/押麦/砂糖/サラダ油/小麦粉/ネトケキミックス/食塩不使用バター/サツマイモ/ひなあられ(関東風)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わかめ(煮干し)/花鰹/牛乳	れんこん(根茎、生)/人参/グリーンピース(冷凍)/かぼちゃ/大根	牛乳 さつま芋クッキー ひなあられ
4 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米/サラダ油	ウインナーソーセージ/鶏肉むね/牛乳	スイートポテト/マツタケ/人参/キャベツ/ブロッコリー(花序、生)/りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
6 月	七分米 カレー肉じゃが きゅうりの甘酢漬け 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/片栗粉	豚モモ肉/油揚げ(生)/木綿豆腐/米みそ/牛乳/調製豆乳/きな粉	マツタケ/人参/グリーンピース(冷凍)/きゅうり	牛乳 豆腐もち
7 火	ミートソースパゲティ ツナフレンチサラダ 豆腐スープ	パゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/七分つき米	豚ひき肉(生)/ツナ缶/調製豆乳/鶏肉ひき肉(生)/牛乳	しょうが/にんにく/マツタケ/人参/セロリ/トホレ缶/グリーンピース/キャベツ/ブロッコリー/スイートポテト/小松菜/スイートポテト/チンゲンサイ	牛乳 中華粥
8 水	具沢山マーボー豆腐丼 カムカムサラダ 中華スープ	七分つき米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま(いり)/ネトケキミックス/食塩不使用バター/サラダ油	豚ひき肉(生)/木綿豆腐/米みそ/するめ/乾燥わかめ(煮干し)/牛乳/調製豆乳	しょうが/にんにく/長ねぎ/人参/えのきたけ/にら/切干しいんご(乾)/もやし/りんご(皮むき、生)	牛乳 キャラットケーキ
9 木	七分米 バーベキューチキン キャベツの和え物 コンソメスープ	七分つき米/押麦/砂糖/ごま油/ジャガイモ/小麦粉/食塩不使用バター/サラダ油	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/牛乳/きな粉	マツタケ/にんにく/キャベツ/きゅうり/人参	牛乳 きなこクッキー
10 金	お弁当の日	強力粉(1等)/砂糖/食塩不使用バター	牛乳/加糖練乳		牛乳 星の子パン(ミルク)
11 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分つき米/サラダ油/しらす/砂糖/ジャガイモ	豚モモ肉/鶏肉むね/絹ごし豆腐/米みそ/牛乳	にんにく/マツタケ/いんげん/人参/パセリ/オリーブ	牛乳 お菓子
13 月	ハヤシライス コンソメサラダ オレンジ	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/サツマイモ	豚モモ肉/牛乳	マツタケ/人参/にんにく/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/スイートポテト/パセリ/オリーブ	牛乳 アイスホッポ
14 火	七分米 レバーのかりん揚げ もやしのさっぱり和え もずくスープ	七分つき米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま(いり)	豚肝臓(生)/花鰹/もずく(塩蔵、塩抜き)/絹ごし豆腐/牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/きゅうり/もやし/人参/バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
15 水	七分米 サバ焼き 厚揚げの煮物 すまし汁	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/焼きふ/食パン	まさば(生)/生揚げ/花鰹/早煮昆布/牛乳/ツナ缶/チヌ	大根/グリーンピース(冷凍)/小松菜/マツタケ/スイートポテト	牛乳 ピザトースト

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	中華丼 中華スープ りんご	七分つき米/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま(いり)/ネトケキミックス/食塩不使用バター	豚モモ肉/木綿豆腐/乾燥わかめ(煮干し)/牛乳/きな粉/調製豆乳	しょうが/にんにく/人参/マツタケ/白菜/もやし/小松菜/りんご(皮むき、生)	牛乳 きなこケーキ
17 金	ひじきご飯 鶏の唐揚げ アロコとコーンの酢味噌汁	七分つき米/押麦/片栗粉/小麦粉/サラダ油/ネトケキミックス/食塩不使用バター/砂糖	鶏肉むね/干ひじき(乾)/油揚げ(生)/米みそ/牛乳/クリーム(乳脂肪)	人参/いんげん/しょうが/にんにく/ブロッコリー(花序、生)/スイートポテト/なめこ(生)/大根	牛乳 お誕生日ケーキ
18 土	ごきつねごはん 豚汁 バナナ	七分つき米/砂糖	鶏肉むね/油揚げ(生)/豚モモ(赤肉、生)/絹ごし豆腐/米みそ/牛乳	人参/大根/マツタケ/バナナ(生)	牛乳 お菓子
20 月	七分米 肉じゃが 野菜のごま和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/片栗粉/ごま(ねり)/マヨ(乾)	鶏肉むね/油揚げ(生)/絹ごし豆腐/米みそ/牛乳/きな粉	マツタケ/人参/グリーンピース(冷凍)/キャベツ	牛乳 かきまなこ
22 水	七分米 切干大根のチヂミ和え 中華きゅうり 中華スープ	七分つき米/押麦/ごま油/砂糖/片栗粉/サラダ油/ごま(いり)/小麦粉/食塩不使用バター	豚モモ肉/牛乳	切干しいんご(乾)/しょうが/青ピーマン/赤ピーマン(果実、生)/人参/エリンギ(生)/きゅうり/マツタケ/小松菜	牛乳 クッキー
23 木	けんちんうどん さつまいもの天ぷら りんご	干しうどん(乾)/砂糖/片栗粉/サツマイモ/小麦粉/サラダ油/七分つき米/ごま油/ごま(いり)	油揚げ(生)/鶏肉むね/早煮昆布/花鰹/しらす干し(微乾燥品)/牛乳	えのきたけ/人参/長ねぎ/小松菜/りんご(皮むき、生)	麦茶 しらすとごまのおにぎり
24 金	ポーカカレー フレンチサラダ カルシウムヨーグルト	七分つき米/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/ネトケキミックス	豚モモ肉/カルシウムヨーグルト/牛乳/調製豆乳	にんにく/しょうが/マツタケ/人参/キャベツ/もやし/きゅうり/レーズン	牛乳 豆腐蒸しパン
27 月	豚丼 野菜と厚揚げの生姜和え コンソメスープ	七分つき米/しらす/砂糖/片栗粉/ごま(ねり)/ジャガイモ/ジャガイモ/マツタケ/マヨ(乾)	豚モモ肉/生揚げ/牛乳/ウインナーソーセージ	マツタケ/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/小松菜/しょうが/人参/スイートポテト	牛乳 ウインナーとコーンの芋もち
28 火	ふりかけご飯 高野豆腐のそぼろあん もやしとニラのポン酢和え すまし汁	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま(いり)/小麦粉/食塩不使用バター	花鰹/高野豆腐/鶏肉ひき肉(生)/牛乳	人参/青ピーマン/マツタケ/もやし/にら/レモン(果汁、生)/えのきたけ/大根	牛乳 ココアスコーン
29 水	七分米 星の子きんぴら ピクルス 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/ごま(いり)/コーンフレーク	豚モモ肉/焼き竹輪/木綿豆腐/米みそ/牛乳/きな粉	人参/ごぼう(根、生)/いんげん/きゅうり/大根/小松菜/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク
30 木	七分米 ししゃもフライ わかめ入りサラダ 野菜スープ	七分つき米/押麦/小麦粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/ごま油/砂糖/ジャガイモ/サツマイモ	ししゃも(生)/乾燥わかめ(煮干し)/牛乳/プロセスチーズ	もやし/マツタケ/キャベツ/人参/スイートポテト	牛乳 ふかしいも・チーズ
31 金	七分米 焼肉 三色ナムル 豆腐コンソメスープ	七分つき米/押麦/砂糖/ごま(いり)/サラダ油/ごま油/小麦粉	豚モモ肉/調製豆乳/牛乳	マツタケ/りんご(皮むき、生)/しょうが/にんにく/小松菜/もやし/人参/スイートポテト	牛乳 甘食

☆たいよう組リクエストメニュー☆

バリバリ春巻き丼・具沢山マーボー豆腐丼
バーベキューチキン・ハヤシライス
レバーのかりん揚げ・カレーライス
鶏の唐揚げ など



たくさん給食を食べてくれたり、クッキングにも一生懸命に取り組んでくれたたいよう組さん。
最後の給食も楽しんで良い思い出にしてください。



・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	458	20.5	15.4	270	1.2
幼児(3.4.5歳)	512	22.8	16	243	1.4