

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 金	ちらしずし さつま芋の天ぶら すまし汁	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / サツマイモ / 小麦粉 / サラダ油 / 焼きふ / 食パン / いちごジャム / ひなあられ(関東風)	油揚げ(生) / 牛乳 / クリーム(乳脂肪)	人参 / グリンピース(冷凍) / スイートポテト / 和種がな(花らい・茎・生) / いちご(生)	牛乳 ひな祭りサンド ひなあられ	
2 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / ジャガイモ / 砂糖	豚モモ肉 / ヨーグルト / 牛乳	にんにく / しょうが / 人参 / バナナ(生)	牛乳 お菓子	
4 月	パリパリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米) / 緑豆はるさめ(乾) / ごま油 / 砂糖 / わんたんの皮 / サラダ油 / ごま(いり) / 小麦粉 / 食塩不使用バター	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 牛乳	長ねぎ / 青ピーマン / 赤ピーマン(果実、生) / 人参 / えのきたけ / にんにく / 小松菜 / 温州蜜柑(缶詰、果肉) / バナナ(生)	牛乳 バナナスコーン	
5 火	麦ご飯 チキンの照焼き 厚揚げの煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 砂糖 / 片栗粉 / ビーフン / サラダ油	鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 生揚げ / 米みそ / 牛乳 / 豚ひき肉(生)	大根 / 人参 / 小松菜 / 人参 / キャベツ	牛乳 焼きビーフン	
6 水	ふりかけご飯 豚肉と高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ごま(いり) / ごま油 / ジャガイモ / 砂糖 / 強力粉(1等) / 食塩不使用バター	花鰹 / 干ひじき(乾) / しらす干し(微乾燥品) / 高野豆腐 / 豚モモ肉 / 乾燥わかめ(素干し) / 豆みそ / 牛乳 / 加糖練乳	グリンピース(ゆで) / 人参 / 大根 / えのきたけ	牛乳 星の子パン(ミルク)	
7 木	麦ご飯 ミートローフ こふきいも コンスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / サラダ油 / パン粉(乾燥) / 砂糖 / ジャガイモ / 小麦粉 / なたね油	豚ひき肉(生) / 鶏肉ひき肉(生) / 牛乳 / あおのり(素干し) / 調整豆乳 / きな粉	人参 / スイートポテト / 人参	牛乳 きなこ蒸しパン	
8 金	おにぎり(塩・わかめ) 鶏の唐揚げ ウイナナーソーテー ぶろっこり ふかし芋 オレソング	七分つき米 / ごま(いり) / 片栗粉 / 小麦粉 / サラダ油 / サツマイモ / 砂糖	乾燥わかめ(素干し) / 鶏肉むね / ウイナナーソーソーゼージ / 牛乳 / 豆乳	しょうが / にんにく / ブロccoli / リー(花序、生) / パプリカ / じゃがいも	牛乳 豆乳プリン	
9 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米 / サラダ油 / しらす / 砂糖 / 切麩 / クラッカー	豚もも(脂身付、生) / 乾燥わかめ / 味噌 / 牛乳	にんにく / 玉葱 / いんげん / パプリカ / じゃがいも / いちごジャム	牛乳 お菓子	
11 月	具沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / 緑豆はるさめ(乾) / ジャガイモ / マネー(卵不使用)	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 豆みそ / 牛乳 / 花鰹 / あおのり(素干し)	しょうが / にんにく / 長ねぎ / 人参 / えのきたけ / しらす / きゅうり / スイートポテト	牛乳 じゃがまるくん	
12 火	麦ごはん ししやもフライ さつま芋と昆布の煮物 味噌汁	七分つき米 / 押麦 / 小麦粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / 人参(塊根、皮つき、生) / 砂糖 / ジャガイモ	ししやも(生) / まこんぶ(素干し、水煮) / 油揚げ / 油抜き、生 / 米みそ / 牛乳	人参 / 大根 / 人参	麦茶 カレーリゾット (災害品使用)	
13 水	ハヤシライス タコサラダ りんご	七分つき米 / 押麦 / サラダ油 / 砂糖 / マネー(卵不使用) / マネー(乾)	豚モモ肉 / 焼きのり / 牛乳 / きな粉	人参 / 人参 / にんにく / グリンピース(冷凍) / キャベツ / きゅうり / りんご(皮むき、生)	牛乳 わかきなこ	
14 木	麦ご飯 しらすふりかけ 厚揚げと鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ごま(いり) / ごま油 / ジャガイモ / 砂糖 / 焼きふ / バター / グラニュー糖	干ひじき(乾) / しらす干し(微乾燥品) / 生揚げ / 鶏肉むね / 豆みそ / 牛乳	人参 / 大根 / 人参 / 小松菜	牛乳 ココアお昼ラスク	
15 金	タコライス 豆乳スープ オレンジ	七分つき米 / サラダ油 / かつおミックス / 砂糖 / 食塩不使用バター / グラニュー糖	豚ひき肉(生) / かつお節(乾燥) / 調整豆乳 / 牛乳	にんにく / 人参 / 人参 / キャベツ / トマト(果実、生) / 小松菜 / スイートポテト / パプリカ	牛乳 メロンパン風スコーン	

・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)	457	19.1	15.1	269	1.3
幼児(3.4.5歳)	515	21.0	15.5	236	1.5

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 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油	豚モモ肉 / 牛乳	人参 / 人参 / グリンピース(冷凍) / バナナ(生)	牛乳 お菓子	
18 月	麦ご飯 塩麩の和風ミートローフ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 片栗粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / ごま油 / ジャガイモ / 小麦粉	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 干ひじき(乾) / 牛乳 / 塩昆布 / 乾燥わかめ(素干し) / かつおちいわし(煮干し) / 豆みそ	人参 / 人参 / 赤ピーマン(果実、生) / スイートポテト / グリンピース(冷凍) / 大根	牛乳 ポテトフライ	
19 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 春雨サラダ 野菜のスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 片栗粉 / サラダ油 / 砂糖 / ごま(いり) / 春雨 / サラダ野菜のスープ	豚ひき肉(生) / 牛乳	しょうが / にんにく / きゅうり / キャベツ / 人参 / スイートポテト	牛乳 白ごまクッキー	
21 木	麦ご飯 焼き魚(鯖) じゃが芋きんぴら すまし汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ジャガイモ / ごま(いり) / マネー(卵不使用) / ごま油 / 焼きふ / かつおミックス / 砂糖 / サラダ油	まさば(生) / 乾燥わかめ(素干し) / 油揚げ(生) / 牛乳 / ヨーグルト	しょうが / 人参 / いんげん / レーズン	牛乳 ヨーグルトケーキ	
22 金	カレーピラフ 塩からあげ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	七分つき米 / サラダ油 / 米こうじ / 片栗粉 / 小麦粉 / ジャガイモ / かつおミックス / 食塩不使用バター / 砂糖	鶏肉むね / 牛乳 / クリーム(乳脂肪)	スイートポテト / 人参 / 人参 / にんにく / ブロccoli / リー(花序、生)	牛乳 ココアケーキ	
23 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルーン	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / ソフトビスケット	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 豆みそ / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	しょうが / にんにく / 長ねぎ / 小松菜 / ブルーン(乾)	牛乳 お菓子	
25 月	ミートソースパゲティ ピクルス キャベツスープ	パン(乾) / サラダ油 / 小麦粉 / 砂糖 / 水稲穀粒(七分つき米)	豚ひき肉(生) / 油揚げ(生) / 牛乳	しょうが / にんにく / 人参 / セロリ(葉柄、生) / トマト / 塩 / グリンピース(冷凍) / きゅうり / 大根 / レモン(果汁、生) / キャベツ / コーン	麦茶 ごきつねおにぎり	
26 火	麦ご飯 鶏の塩焼き 厚揚げの煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 砂糖 / 食パン / マネー(卵不使用)	ぎんざけ(養殖、生) / 生揚げ / 乾燥わかめ(素干し) / 米みそ / 牛乳 / かつお節(乾燥)	大根 / 人参 / えのきたけ	牛乳 チーズスティック	
27 水	カレーライス コールロー 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ジャガイモ / サラダ油 / 砂糖 / マネー(卵不使用) / かつおミックス / 食塩不使用バター	豚ひき肉(生) / 牛乳	にんにく / 人参 / 人参 / トマト / 塩 / キャベツ / スイートポテト / セロリ(葉柄、生) / バナナ(生)	牛乳 バナナケーキ	
28 木	焼肉丼 酢ナマル わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / ごま(いり) / ごま油 / ジャガイモ / 塩 / バター	豚モモ肉 / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳 / あおのり(素干し)	人参 / りんご(皮むき、生) / しょうが / にんにく / 小松菜 / もやし / 人参 / 長ねぎ	牛乳 じゃがバター	
29 金	麦ご飯 変わり五目豆 もやしとさつぱり和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ジャガイモ / サラダ油 / 砂糖 / マネー(塊根、皮つき、生) / かつおミックス / 絹ごし豆腐	大豆(国産、乾) / 豚モモ肉 / 早煮昆布 / 花鰹 / かつおちいわし(煮干し) / 豆みそ / 牛乳 / 絹ごし豆腐	人参 / いんげん / きゅうり / もやし / 人参	牛乳 焼きドーナツ	
30 土	鶏そぼろ丼 味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / サラダ油 / ごま油 / ごま(いり) / ソフトビスケット	鶏肉ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 油揚げ(生) / 豆みそ / 牛乳	人参 / しょうが / 小松菜 / グレープフルーツ / 白肉種物 / 生	牛乳 お菓子	

☆たいよう組リクエストメニュー☆

パリパリ春巻き丼・具沢山マーボー豆腐丼  
 タコライス・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。

