



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (金)	ごはん (手羽元のさっぱり煮 野菜の煮びたし 味噌汁(そうめん わかめ)	米、小麦粉、三温糖、なたね油、干し そうめん、さつまい も	牛乳、鶏手羽肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、チーズ、 油揚げ	キャベツ、生わか め、にんじん、だい こん	酢、しょうゆ	薩摩芋ととチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 200 mg
02 (土)	肉うどん (南瓜の煮物)	生うどん、コッペパ ン、三温糖	牛乳、豚肉(ロー ス)、かつお節	かぼちゃ、ほうれん そう、こんぶ(だし 用)、ほしのり	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 167 mg
04 (月)	ごはん (焼き魚(鮭)) ひじきの炒め煮 味噌汁(麩、キャベツ)	米、小麦粉、三温糖、 焼ふ、砂糖、な たね油	牛乳、さけ、調製豆 乳、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、油揚 げ	キャベツ、にんじ ん、だいこん、ひじ き、グリーンピース(冷 凍)、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、食塩	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 217 mg
05 (火)	カレーライス (野菜サラダ)	米、じゃがいも、食 パン、小麦粉、三 温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 ハム	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、きゅ うり	カレールウ、酢、 コンソメ、しょうゆ	パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 171 mg
06 (水)	ごはん (チャプチェ ブロッコリー(醤油) 味噌汁)	米、はるさめ、三温 糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ご ま	バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、にん じん、きゅうり	しょうゆ	バナナ 胡麻ビスケット 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 155 mg
07 (木)	ごはん (ハンバーグ ポテトサラダ(豆乳マヨネーズ) コーンスープ)	米、じゃがいも、ご ま油、油、パン粉、 三温糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、ベーコ ン、ハム、豆乳、 卵、調製豆乳	たまねぎ、クリーム コーン缶、にんじ ん、きゅうり、パセリ	ケチャップ、コン ソメ、酢、ウスター ソース、食塩	五穀パン 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 143 mg
08 (金)	ごはん (マーボー豆腐 すまし汁(白菜))	じゃがいも、米、焼 ふ、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、か つお節	はくさい、たまね ぎ、にんじん、生わ かめ、ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 217 mg
09 (土)	わかめうどん (薩摩芋の煮物)	生うどん、さつまい も、三温糖	牛乳、卵、かまぼ こ、かつお節	生わかめ、こんぶ (だし用)	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 196 mg
11 (月)	ごはん (鯖の味噌煮 切り干し大根 澄まし汁(きゃべつ、わかめ)	米、食パン、マーガ リン、三温糖、なた ね油、砂糖	牛乳、さば、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじ ん、切り干しだいこ ん、生わかめ、こん ぶ(だし用)、あお のり	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、酒	らいおんぐみ イチゴ狩り 和風ラスク 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 206 mg
12 (火)	ごはん (すき焼き風煮物 胡瓜の酢漬け 味噌汁(じゃが芋 玉葱))	米、じゃがいも、小 麦粉、なたね油、 板こんにゃく、三温 糖、焼ふ、マーガ リン、砂糖	牛乳、焼き豆腐、 豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛み そ)、調製豆乳、卵	きゅうり、たまねぎ、 はくさい、にんじ ん、ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、酢、食 塩	ベニエ(揚げドーナツ) 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 219 mg
13 (水)	ごはん (じゃがいものそぼろ煮 いちご 味噌汁(豆腐、なめこ))	ゆでうどん、じゃが いも、米、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、豚肉(も も)、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、いち ご、なめこ、ピーマ ン、グリーンピース(冷 凍)、こんぶ(だし 用)	しょうゆ	焼きうどん 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 185 mg
14 (木)	マグロのフレーク揚げ (ごはん 春和え 味噌汁(麩、大根))	米、片栗粉、小麦 粉、油、焼ふ、三温 糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、かつお味 付けフレーク缶、か まぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、だいこ ん、きゅうり、たけの こ(水煮缶)、れん こん、ねぎ、こんぶ (だし用)	酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.7 g カルシウム 238 mg
15 (金)	ごはん (手羽元のさっぱり煮 野菜の煮びたし 味噌汁(そうめん わかめ)	米、小麦粉、三温糖、 なたね油、干し そうめん、さつまい も	牛乳、鶏手羽肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、チーズ、 油揚げ	キャベツ、生わか め、にんじん、だい こん	酢、しょうゆ	薩摩芋ととチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 200 mg
16 (土)	肉うどん (南瓜の煮物)	生うどん、コッペパ ン、三温糖	牛乳、豚肉(ロー ス)、かつお節	かぼちゃ、ほうれん そう、こんぶ(だし 用)、ほしのり	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 167 mg
18 (月)	ごはん (焼き魚(鮭)) ひじきの炒め煮 味噌汁(麩、キャベツ)	米、小麦粉、三温糖、 焼ふ、砂糖、な たね油	牛乳、さけ、調製豆 乳、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、油揚 げ	キャベツ、にんじ ん、だいこん、ひじ き、グリーンピース(冷 凍)、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、食塩	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 217 mg

19 (火))	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールウ、酢、コンソメ、しょうゆ	パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 171 mg
20 (水))	ごはん チャプチェ ブロッコリー(醤油) 味噌汁	米、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	しょうゆ	バナナ 胡麻ビスケット 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.7 g カルシウム 155 mg
21 (木))	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ(豆乳マヨネーズ) コーンスープ	米、食パン、じゃがいも、ごま油、油、パン粉、マーガリン、三温糖、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、ハム、豆乳、卵、調製豆乳	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、パセリ	ケチャップ、コンソメ、酢、ウスターソース、食塩	シュガーサンド 牛乳	エネルギー 731 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 28.1 g カルシウム 158 mg
22 (金))	ごはん マーボー豆腐 すまし汁(白菜)	じゃがいも、米、焼ふ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 217 mg
23 (土))	わかめうどん 薩摩芋の煮物	生うどん、さつまいも、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 196 mg
25 (月))	ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根 澄まし汁(きゃべつ、わかめ)	米、食パン、マーガリン、三温糖、なたね油、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	和風ラスク 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 206 mg
26 (火))	ごはん すき焼き風煮物 胡瓜の酢漬け 味噌汁(じゃが芋 玉葱)	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、板こんにやく、三温糖、焼ふ、マーガリン、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、卵	きゅうり、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、食塩	ベニエ(揚げドーナツ) 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 219 mg
27 (水))	ごはん じゃがいものそぼろ煮 いちご 味噌汁(豆腐、なめこ)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちご、なめこ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	お誕生日会 焼きうどん 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.8 g カルシウム 185 mg
28 (木))	マグロのフレーク揚げ ごはん 春和え 味噌汁(麩、大根)	米、片栗粉、小麦粉、油、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、かつお味付けフレーク缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、れんこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	桜ゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 154 mg
30 (土))	肉うどん 南瓜の煮物	生うどん、コッペパン、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)、ほしのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 167 mg

ご入園、ご進級おめでとうございます。

今年度給食を担当させていただきます、米倉、岡本、西片です。



子ども達が、からだもこころも健康で過ごせるように栄養やバランスを考え、旬の食材を生かし薄味の調理を基本とした献立を提供していきたいと思っています。

また、子ども達にとって給食がおいしく楽しみであるように頑張っていきたいと、思っていますので1年間よろしくお祈りします。



食事面で気になること、気になる献立など気軽に声をかけてくださいね。



※0歳児、1歳児は、こんにやく、油揚げ、かまぼこ、竹輪、ベーコン、きのこ類、は、省いています。