

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 (土)	肉うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 198 mg
03 (月)	ごはん 焼き魚(鯖) 切り干し大根 味噌汁(豆腐 玉葱 青葱)	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 257 mg
04 (火)	ごはん 野菜の煮物 味噌汁(白菜 わかめ)	米、食パン、マーガリン、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、あお	しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 173 g
05 (水)	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 326 mg
06 (木)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 春和え 味噌汁(大根 油揚げ 青葱)	ゆでうどん、米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏手羽肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	焼きうどん 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 182 mg
07 (金)	ごはん チャプチェ バナナ 味噌汁(麩 玉葱 わかめ)	米、小麦粉、はるさめ、黒砂糖、焼ふ、なたね油、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 197 mg
08 (土)	具だくさんうどん じゃが芋のおかか煮	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.8 g カルシウム 182 mg
10 (月)	ごはん 豆腐と豚肉の味噌炒め 胡瓜の酢漬け 澄まし汁(キャベツ かまぼこ 青葱)	米、食パン、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	シュガーサンド 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 222 mg
11 (火)	ごはん 豚じゃが 味噌汁(ソーメン さつま揚げ 青葱)	じゃがいも、米、三温糖、干しとうめん、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、ゼラチン	オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、みかん缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)、かんてん	しょうゆ	オレンジゼリー ルヴァン2枚 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.5 g カルシウム 157 mg
12 (水)	ごはん 煮魚(鯖) キャベツと竹輪の煮物 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、さつまいも、板こんにゃく、三温糖	牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 177 mg
13 (木)	ごはん だし巻き卵 薩摩芋とごぼうの金平 味噌汁(麩 白菜)	米、さつまいも、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	はくさい、にんじん、ごぼう、ごまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ	菜飯のおにぎり 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 198 mg
14 (金)	ごはん チキンピーンズ ブロッコリー(塩) 野菜スープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆(ゆで)、卵、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、コーン缶、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 186 mg
15 (土)	肉うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 187 mg
17 (月)	ごはん 焼き魚(鯖) 切り干し大根 味噌汁(豆腐 玉葱 青葱)	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 257 mg
18 (火)	ごはん 野菜の煮物 味噌汁(白菜 わかめ)	米、食パン、マーガリン、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、あお	しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 173 mg

19 (水)	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 326 mg
20 (木)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 春和え 味噌汁(大根 油揚げ 青葱)	ゆでうどん、米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏手羽肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	焼きうどん 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 182 mg
21 (金)	ごはん チャプチェ バナナ 味噌汁(麩 玉葱 わかめ)	米、小麦粉、はるさめ、黒砂糖、焼ふ、なたね油、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 197 g
22 (土)	具だくさんうどん じゃが芋のおかか煮	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.8 g カルシウム 182 mg
24 (月)	ごはん 豆腐と豚肉の味噌炒め 胡瓜の酢漬け 澄まし汁(キャベツ かまぼこ 青葱)	米、食パン、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	シュガーサンド 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 222 mg
25 (火)	ごはん 豚じゃが 味噌汁(ソーメン さつま揚げ 青葱)	じゃがいも、米、三温糖、干しとうめん、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、ゼラチン	オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、みかん缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)、かんてん	しょうゆ	オレンジゼリー ルヴァン2枚 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.5 g カルシウム 157 mg
26 (水)	筍ごはん 苺1個 鱈の甘酢あんかけ キャベツと竹輪の煮物 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、コッペパン、さつまいも、片栗粉、板こんにゃく、三温糖	牛乳、さくら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	キャベツ、にんじん、いちご、たけのこ、たまねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、酢、酒、しょうゆ(うすくち)	お誕生日会 米粉パン 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 231 mg
27 (木)	ごはん だし巻き卵 薩摩芋とごぼうの金平 味噌汁(麩 白菜)	米、さつまいも、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ	菜飯のおにぎり 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 198 mg
28 (金)	ごはん チキンピーンズ ブロッコリー(塩) 野菜スープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆(ゆで)、卵、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、コーン缶、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、食塩	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 186 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、西片・岡本・鈴木・米倉です。



子ども達が、こころもからだ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、食事が楽しいと思えるような献立を提供を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年間よろしくお願ひします。

食事面で気になることや、気になる献立などありましたら、気軽に声をかけてくださいね。

*ひよこ、あひるは、竹輪・ハム・ベーコン・油揚げ・こんにゃく・きのこ類は、味が濃く、噛みにくい為、抜いています。

