

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ◎は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
03月	枝豆とじゃこの御飯、中華スープ(豚・チンゲン菜)、鶏肉と野菜のトマト煮、キャベツとちくわの和え物	586.7(496.4) 25.4(21.5) 16.9(15.7) 2.1(1.7)	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ちくわ、しらす干し、◎牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、にんじん、○いちごジャム、たまねぎ、かぼちゃ、なす、えだまめ、赤ピーマン、ねぎ、ごま	酒、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、洋風だしの素	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、いちごジャムパン	
04火	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、豚肉となすのなべしぎ(しょうゆ)、きゅうりの昆布あえ	566.4(415.1) 18.3(13.2) 22.7(16.0) 1.7(1.3)	七分つき米、○小麦粉、油、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○卵	なす、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、○干しぶどう、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、クッキー・ストーン	
05水	御飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、小松菜のおかかあえ	598.2(504.4) 20.1(17.8) 19.7(17.6) 2.0(1.6)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、○無塩バター、砂糖、○グラニュー糖、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ドーナツ・おから	すいか割り
06木	パン、食パン、コンスープ(わかめ)、鶏肉の照り焼き、キャベツとツナのサラダ	590.8(432.2) 25.0(17.9) 22.2(15.6) 2.8(2.0)	食パン、○米、フレンチドレッシング、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、◎ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、○もやし、たまねぎ、コーン缶、◎ごまつな、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、○酒、みりん、○しょうゆ、洋風だしの素、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、おやつピピンバ	
07金	御飯、みそ汁(ひき肉・もやし)、さわらの野菜レモン蒸し、野菜豆	517.6(448.0) 23.8(20.3) 14.4(13.9) 1.7(1.4)	七分つき米、○ホットケーキ粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、蒸し大豆、○卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、にら、コーン缶、レモン果汁、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ホットケーキ	
11火	御飯、豆腐すまし汁(小松菜)、豚肉とキャベツのみそ炒め、はるさめサラダ	551.3(404.6) 19.6(14.1) 16.4(11.5) 1.9(1.4)	七分つき米、○フランスパン、○砂糖、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○卵(白)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ラスク	自由保育
12水	中華丼、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、もやしとツナのごま酢あえ	519.3(429.0) 18.9(15.9) 16.8(14.5) 2.5(1.9)	米、○焼きそばめん、◎ごま油、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)、ツナ油漬缶	もやし、○キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ねぎ、○にんじん、さやえんどう、○ピーマン、ごま、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、中華スープ、○ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、おやつ焼きそば	自由保育
17月	御飯、わかめスープ(豆腐・チンゲン)、パンパンジー(にんじん・ごま)、かぼちゃサラダ(おから)	539.3(463.2) 21.0(18.4) 14.7(14.1) 1.6(1.3)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、○バター、油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、○卵、おから、◎牛乳	きゅうり、かぼちゃ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、◎コーン缶、コーン缶、ごま、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、蒸しパン(コーン)	
18火	パン、ロールパン、きのこのスープ、ハンバーグ(煮込み)、ゆで野菜(ブロッコリー)、キャベツのコーン煮、牛乳130	537.9(442.1) 21.5(17.8) 21.1(17.5) 2.1(1.7)	ロールパン、○米、パン粉、油、砂糖	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、にんじん、しめじ、さやえんどう、○こんぶ佃煮、○焼きのり	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	おにぎり(昆布)	
19水	ドライカレーライス(夏)、野菜スープ(キャベツ)、ポテトサラダ(ツナ)	510.8(443.2) 16.7(15.4) 16.4(15.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、米粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、◎牛乳	トマト、○みかん缶、ピーマン、○ペイン缶、にんじん、なす、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ズッキーニ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン	洋風だしの素、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、フルーツゼリー	お誕生会
20木	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、厚揚げの炒め物、ひじきの煮物(にんじん)	579.8(491.5) 21.2(18.5) 20.3(18.1) 2.5(1.9)	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、○ブルーベリージャム、にら、しめじ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、クラッカーサンド(ジャム)	
21金	御飯、中華スープ(鶏肉)、かじきのさつぱり甘酢ソース、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	596.1(502.9) 24.8(21.0) 20.5(18.2) 1.5(1.3)	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、ちくわ、○きな粉、鶏ひき肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ごま	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、食塩、パセリ粉、○食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、マカロニきな粉	
24月	ハンパライス(手作り・アレ対応)、豆乳ボト(鶏肉)、きゅうりとコーンのサラダ	605.8(509.7) 24.7(21.0) 14.5(14.0) 1.8(1.5)	七分つき米、じゃがいも、○コーンフレーク、押麦、米粉、油、フレンチドレッシング	○牛乳、豆乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、ワイン(赤)、食塩、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、コーンフレーク	
25火	御飯、豆腐すまし汁(だいごん・あげ)、鶏肉のごまみそ焼、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	532.3(438.1) 25.4(20.5) 13.2(12.0) 2.5(1.9)	七分つき米、○生中華めん、砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○豚肉(肩)、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、キャベツ、だいごん、○もやし、○にら、○にんじん、◎コーン缶、万能ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、みりん、しょうゆ、酢、○中華だしの素、食塩、○食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、補食・ラーメン	
26水	コーン御飯、みそ汁(だいごん・あげ)、肉団子の酢豚風、おくらとちくわの海苔あえ	557.2(475.7) 21.2(18.5) 17.6(16.2) 2.3(1.8)	七分つき米、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豚○き肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、だいごん、オクラ、にんじん、コーン缶、しいたけ、ピーマン、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、プリン	
27木	御飯、チキンスープ(キャベツ)、豚しゃぶの玉ねぎソース、ペイジドじゃが	583.1(493.8) 20.6(18.1) 19.4(17.4) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、米粉、砂糖、○無塩バター、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、○卵、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ズッキーニ、えのきたけ	酒、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、カップケーキ・人参	
28金	御飯、おかず汁、蛙のちゃんちゃん焼き(7対)、きゅうりの酢の物(みかん)	583.8(494.3) 26.0(21.9) 17.3(15.9) 2.1(1.6)	七分つき米、○ロールパン、○グラニュー糖、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、なす、みかん缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、あげぱん(グラニュー糖)	
31月	御飯、みそ汁(チンゲン菜・わかめ)、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのおかかあえ	538.2(462.4) 20.6(18.1) 17.9(16.4) 1.5(1.2)	七分つき米、○フライドポテト、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、フライドポテト(冷凍)	

給食には牛乳または麦茶、デザートが出ます。

献立は都合により変更することがあります。

