

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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
2	月	きのこカレー ほうれん草とかまぼこの和え物 ぎゅうにゅう	ほうじちゃ かんぱん	むぎちゃ おこのみやき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、豚肉(もも)、ぎゅうにゅう、ふたひきにく、かまぼこ、かつおぶし	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース
3	火	米 ふりかけ すいとん れんこんのきんぴら	けんこう ヨーグルト	スポロン かりんとう	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう	鶏もも肉小間切れ、ふたひきにく、バター	キャベツ、れんこん、にんじん、しめじ、ねぎ
4	水	食パン ツナはるまき コーンサラダ わかめとねぎのスープ	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	スキムミルク やきいも	さつまいも、はるまきのかわ、あぶら、パン	ツナかん、ミルク	サニーレタス、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、わかめ
5	木	米 ミックスキャロット まぐろの甘だれ焼き あおなのあえもの ぶどうまめ	ぎゅうにゅう アスパラガスビスケット	植物性プリン カルシウムせんべい	こめ、さとう、あぶら	かじき、だいず	もやし、ほうれん草、にんじん、こんぶ
6	金	食パン とりにくのしおこうじやき さっぱりさつま芋サラダ チンゲン菜のスープ チーズ	むぎちゃ プレーンビスケット	ほうじちゃ ごまおにぎり	こめ、さつまいも、こま、こめこうじ、あぶら、パン	鶏むね肉、チーズ	チンゲンサイ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン、にんにく、しょうが
7	土	ぶどうパン ぎゅうにゅう トマトクリームスパゲティ キャベツのサラダ	幼児りんご やさしいパー	オレンジゼリー アスパラガスビスケット	ぶどうパン、スパゲティ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、バター	キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、きゅうり、にんじん、にんにく、とまと
10	火	食パン はんぺんチーズフライ 蒸し野菜(ブロッコリーにんじん)キャベツ パンフキンスープ	ほうじちゃ ごさかなせん	まきばいちご ヨーグルト ほしたべよ	あぶら、パンこ、こむぎこ、パン	ヨーグルト、はんぺん、ぎゅうにゅう、チーズ、たまご	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、あおのり
11	水	春雨入りあんかけ丼 ココロ胡瓜 みそ汁(こまつな とうふ)	バナナ	スキムミルク きな粉トースト	こめ、しょくパン、はるさめ、マーガリン、さとう、こまあぶら、かたくりこ	豚肉(もも) 小間、とうふ、ミルク、みそ、きなこ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、バナナ
12	木	きのこうどん ごぼうの天ぷら わかめの酢の物	ぎゅうにゅう ソフトせん	幼児野菜フルーツ ハーベストバター	うどん、こむぎこ、あぶら、さとう	ふたにく、たまご	ごぼう、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ、しめじ、エリンギ、しいたけ
13	金	食パン ばくがいりょう さつまいも入りかみかみバーグ マリネサラダ	むぎちゃ やさしいばかうけ	柿 あんぱんまんせん	さつまいも、パンこ、あぶら、さとう、パン	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、たまご、ハム、ミルク	かき、たまねぎ、レタス、きゅうり
14	土	ホットドッグ ブロッコリーとマカロニのマヨサラダ キャベツスープ	むぎちゃ ほしたべよ	ぎゅうにゅう かぶきあげ	マカロニ、あぶら、パン	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ウインナーソーセージ、ヨーグルト	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ
16	月	きのこカレー ほうれん草とかまぼこの和え物 ぎゅうにゅう	ほうじちゃ かんぱん	むぎちゃ おこのみやき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、豚肉(もも)、ぎゅうにゅう、ふたひきにく、かまぼこ、かつおぶし	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース
17	火	米 ふりかけ すいとん れんこんのきんぴら	けんこう ヨーグルト	スポロン かりんとう	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう	鶏もも肉小間切れ、ふたひきにく、バター	キャベツ、れんこん、にんじん、しめじ、ねぎ
18	水	食パン ツナはるまき コーンサラダ わかめとねぎのスープ	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	スキムミルク やきいも	さつまいも、はるまきのかわ、あぶら、パン	ツナかん、ミルク	サニーレタス、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、わかめ
19	木	米 ミックスキャロット まぐろの甘だれ焼き あおなのあえもの ぶどうまめ	ぎゅうにゅう アスパラガスビスケット	植物性プリン カルシウムせんべい	こめ、さとう、あぶら	かじき、だいず	もやし、ほうれん草、にんじん、こんぶ
20	金	食パン とりにくのしおこうじやき さっぱりさつま芋サラダ チンゲン菜のスープ チーズ	むぎちゃ プレーンビスケット	ほうじちゃ ごまおにぎり	こめ、さつまいも、こま、こめこうじ、あぶら、パン	鶏むね肉、チーズ	チンゲンサイ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン、にんにく、しょうが
23	月	米 あじつけり ほうじちゃ こやどうふのいためもの こまつなとえのきのおかか和え	オレンジゼリー	コーンフレーク	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、鶏むね肉 小間、こやどうふ、みそ、かつおぶし	こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、にら、あじつけり、しょうが
24	火	食パン はんぺんチーズフライ 蒸し野菜(ブロッコリーにんじん)キャベツ パンフキンスープ	ほうじちゃ ごさかなせん	まきばいちご ヨーグルト ほしたべよ	あぶら、パンこ、こむぎこ、パン	ヨーグルト、はんぺん、ぎゅうにゅう、チーズ、たまご	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、あおのり
25	水	春雨入りあんかけ丼 ココロ胡瓜 みそ汁(こまつな とうふ)	バナナ	スキムミルク きな粉トースト	こめ、しょくパン、はるさめ、マーガリン、さとう、こまあぶら、かたくりこ	豚肉(もも) 小間、とうふ、ミルク、みそ、きなこ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、バナナ
26	木	きのこうどん ごぼうの天ぷら わかめの酢の物	ぎゅうにゅう ソフトせん	幼児野菜フルーツ ハーベストバター	うどん、こむぎこ、あぶら、さとう	ふたにく、たまご	ごぼう、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ、しめじ、エリンギ、しいたけ
27	金	食パン ばくがいりょう さつまいも入りかみかみバーグ マリネサラダ	ほうじちゃ やさしいばかうけ	柿 あんぱんまんせん	さつまいも、パンこ、あぶら、さとう	牛乳(Fe,Ca)、ふたひきにく、たまご、ハム、ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう	かき、たまねぎ、レタス、きゅうり
28	土	ホットドッグ ブロッコリーとマカロニのマヨサラダ キャベツスープ	むぎちゃ ほしたべよ	ぎゅうにゅう かぶきあげ	マカロニ、あぶら、パン	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ウインナーソーセージ、ヨーグルト	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ
30	月	米 ほりほり小魚 肉だんご こまつなとコーンのソテー たけのこのちゅうかスープ	むぎちゃ プレーンビスケット	ピーチゼリー レーズンパイ	こめ、かたくりこ	たくだんご、バター	こまつな、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン、にら
31	火	ぶどうパン にゅうさんきんいりょう トマトクリームスパゲティ キャベツのサラダ	ほうじちゃ ハッピーターン	ぎゅうにゅう パンフキンケーキ	ぶどうパン、スパゲティ、こむぎこ、さとう、あぶら、かぼちゃのたね	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、バター	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、アスパラガス、きゅうり、にんじん、にんにく

*21(土)は運動会のため給食はありません。 *コドモンアプリでも献立が見られます。ぜひご利用ください。

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

<月平均栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳以上児	551kcal	20.6g	16.7g	1.7g
3歳未満児	497kcal	18.3g	14.0g	1.5g