

# 給食献立表



日	曜日	10時 未満児	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	身体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	水	ヤクルト	アルファ米ご飯・ポークカレー・麦茶	肉まん 麦茶	ヤクルト・豚かた肉	アルファ化米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん	460	11.91	11.82
2	木	牛乳	冷やしキツネうどん・揚げシュウマイ・オレンジ	マカロニきな粉 麦茶	牛乳・油揚げ・きな粉	うどん・上白糖・調合油・マカロニ	きゅうり・カットわかめ・オレンジ	659	19.76	13.83
3	金	ヤクルト	ご飯・コロケ・野菜サラダ・味噌汁	フルーツパンチ	ヤクルト・ハム・かたくちいわし	精白米・調合油・観世ふ・上白糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ みかん缶・もも缶	479	10.59	11.13
4	土	ヤクルト	きのこスパゲッティ・オレンジ・スープ		ヤクルト・豚ひき肉・卵	スパゲッティ・調合油・片栗粉	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・あさつき オレンジ・コーン缶詰・こまつな	550	17.48	12.22
5	日									
6	月	牛乳	ご飯・マーボ豆腐・ナムル・スープ	雪の宿 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・細切り蒲鉾	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉 いりごま・上白糖	ねぎ・たけのこ・干しシイタケ・しょうが・もやし・きゅうり にんじん・カットわかめ・白菜	441	15.57	12.4
7	火	ヤクルト	ご飯・鮭の西京焼き・ブロッコリーソテー・味噌汁	チョイスビスケット 幼児牛乳	ヤクルト・生鮭・ベーコン・かたくちいわし 幼児牛乳	精白米・三温糖・バター	ブロッコリー・コーン缶詰・キャベツ・にんじん・ ぶなしめじ	493	21.32	15.93
8	水	牛乳	わかめご飯・鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ・味噌汁	梨 ミニのりすけ	牛乳・とりもも肉・ハム・油揚げ・ かたくちいわし	精白米・いりごま・上白糖・マカロニ	炊き込みわかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・ こまつな・梨	453	17.81	14.46
9	木	ヤクルト	冷やし中華・オレンジ・スープ	アスパラガス 白ブドウ&ほうれん草	ヤクルト・ハム・卵	ラーメン	きゅうり・オレンジ・もやし・にら・にんじん・しいたけ	486	12.95	9.66
10	金	牛乳	ハッシュドビーフ・ツナともやしサラダ・スープ	コーンマヨパン 麦茶	牛乳・豚かた肉・ツナ・卵	調合油・精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじ・もやし・パセリ きゅうり・にんじん・白菜・えのきたけ・コーン缶詰	519	14.04	20.53
11	土	ヤクルト	チャンポンうどん・バナナ・動物チーズ		ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾 動物チーズ	うどん・ごま油	にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ねぎ バナナ	542	12.65	10.76
12	日									
13	月	ヤクルト	ご飯・納豆・餃子・春雨サラダ・スープ	豆乳プリン 麦茶	ヤクルト・納豆・しらす干し・かつお節 細切り蒲鉾・なると	精白米・調合油・はるさめ	きゅうり・にんじん・もやし・カットわかめ・ねぎ	478	17.08	12.65
14	火	牛乳	ご飯・白身魚のピカタ・切り干し大根煮・ ふりかけ・味噌汁	さつま芋蒸しパン 麦茶	牛乳・からすかれい・卵・さつま揚げ 油揚げ・かたくちいわし	精白米・薄力粉・三温糖・ホットケーキミックス 上白糖・調合油・いりごま・さつまいも	パセリ・切り干し大根・にんじん・干しシイタケ・ もやし・ぶなしめじ	446	18.85	5.14
15	水	ヤクルト	チャーハン・スマイルポテト・スティック胡瓜・スープ	梨 星食べよ	ヤクルト・焼き豚・なると・卵	調合油・ごま油・精白米	にんじん・ねぎ・きゅうり・カットわかめ・コーン缶詰 白菜・梨	443	9.78	17.53
16	木	ヤクルト	スパゲッティマトソース・オレンジ・スープ	オニオンブレッド 麦茶	ヤクルト・ツナ・パルメザンチーズ・卵 牛乳・ハム・チーズ	スパゲッティ・調合油・片栗粉 ホットケーキミックス	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・トマトホール缶 オレンジ・コーン缶詰・こまつな	408	15.65	12.49
17	金	牛乳	ハヤシライス・レタスサラダ・スープ	堅揚げポテト オレンジジュース	牛乳・豚かた肉・ツナ・卵	調合油・精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・レタス・にんじん グリーンピース・きゅうり・コーン缶詰・もやし	486	10.4	13.71
18	土	ヤクルト	焼きそば・バナナ・スープ		ヤクルト・豚もも肉・なると	焼きそば麺・調合油	キャベツ・にんじん・もやし・バナナ・カットわかめ・ コーン缶詰	428	11.39	10.89
19	日									
20	月									
21	火	ヤクルト	ご飯・さんまの塩焼き・ほうれん草の胡麻和え ふりかけ・けんちん汁	うさぎまんじゅう 麦茶	ヤクルト・さんま・木綿豆腐・豚かた肉・ こしあん	精白米・すりごま・練りごま・上白糖・さといも 調合油・板こんにやく・薄力粉	カットおろし大根・ほうれん草・だいこん・にんじん・ ごぼう・ねぎ	520	19.69	16.46
22	水	牛乳	菜めしご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・味噌汁	梨 木葉せんべい	牛乳・ポークウインナー・木綿豆腐・ かたくちいわし	いりごま・精白米・三温糖	菜めし・かぼちゃ・なめこ・ねぎ・梨	465	15.55	16.57
23	木									
24	金	ヤクルト	メキシカンライス・シーザーサラダ・メキシカンスープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	ヤクルト・ポークウインナー・パルメザンチーズ 白いんげん豆・ベーコン・卵・牛乳	精白米・調合油・有塩バター・ ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰・マッシュルーム・ レタス・きゅうり・トマトホール缶・パセリ・オレンジ	464	11.45	18.04
25	土	ヤクルト	カレーうどん・スティック胡瓜・オレンジ		ヤクルト・豚かた肉・油揚げ	うどん・片栗粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・オレンジ	509	11.64	12.24
26	日									
27	月	牛乳	ご飯・焼き栗コロケ・にしきとえ・味噌汁	フランクフルト 麦茶	牛乳・卵・油揚げ・かたくちいわし ポークフランク	精白米	キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん	433	13.18	12.11
28	火	ヤクルト	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	ココアムース 麦茶	ヤクルト・めかじき・ハム・かたくちいわし 生クリーム・牛乳・粉ゼラチン	精白米・三温糖・じゃがいも・上白糖	しょうが・きゅうり・にんじん・白菜・えのきたけ	472	16.52	15.81
29	水	牛乳	焼肉丼・ひじきサラダ・スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳・豚もも肉・ちくわ・ヨーグルト	調合油・精白米	たまねぎ・もやし・にら・にんじん・ひじき・きゅうり・ こまつな・コーン缶詰・ぶなしめじ・バナナ	469	17.13	10.87
30	木	ヤクルト	野菜ラーメン・餃子・オレンジ	ミニたい焼き アップル&キャラット	ヤクルト・豚かた肉・細切り蒲鉾	ラーメン・ごま油	にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ コーン缶詰・オレンジ	416	12.52	9.71
都合により、メニューを変更する場合があります。										
月平均								480	14.79	13.21