

## 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	火	牛乳	ご飯・白身魚の味噌マヨ焼き・ふりかけ・野菜サラダ・味噌汁	オレンジゼリー 2色せんべい	牛乳・からすかれい・ハム・かたくちいわし	精白米・薄力粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ	373	15.81	3.88	
2	水	ヤクルト	三色ご飯・スマイルポテト・ほうれん草の胡麻和え すまし汁	りんご おっとつと	ヤクルト・ぶたひき肉・卵・木綿豆腐・えびボール	三温糖・精白米・調合油・すりごま・練りごま・上白糖	にんじん・ほうれん草・カットわかめ・ねぎ まこんぶ・りんご	529	14.32	17.11	
3	木	ヤクルト	味噌ラーメン・肉団子のもち米蒸し・オレンジ	鬼まんじゅう 幼児牛乳	ヤクルト・ぶたひき肉・牛乳・幼児牛乳	ラーメン・さつまいも・ホットケーキミックス 上白糖	もやし・にら・にんじん・しいたけ コーン缶詰・オレンジ	518	19.57	13.14	
4	金	牛乳	ハヤシライス・海藻サラダ・スープ	ハッピーターン 麦茶	牛乳・豚かた肉・ハム	調合油・精白米	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・グリーンピース・きゅうり 海藻ミックス・カットわかめ・レタス・コーン缶詰・白菜・にんじん	433	9.59	13.98	
5	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 ねぎ	426	11.34	10.86	
6	日										
7	月	牛乳	ご飯・牛丼風煮・レタスサラダ・味噌汁	レアチーズ 星食べよ	牛乳・豚かた肉・卵・木綿豆腐・かたくちいわし・動物チーズ	精白米・しらたき・三温糖	たまねぎ・にんじん・しいたけ・レタス・きゅうり コーン缶詰・なめこ	435	16.35	15.54	
8	火	ヤクルト	ご飯・鮭の照り焼き・ブロッコリーソテー・ふりかけ 味噌汁	かっぱえびせん 麦茶	ヤクルト・生鮭・ベーコン・かたくちいわし	精白米・有塩バター	ブロッコリー・コーン缶詰・キャベツ・たまねぎ・ にんじん	403	18.41	10.36	
9	水	ヤクルト	ご飯・かぼちゃひき肉フライ・ひじきサラダ・味噌汁	マリービスケット ホットココア	ヤクルト・ちくわ・かたくちいわし・牛乳	精白米・調合油	ひじき・きゅうり・にんじん・だいこん・えのきたけ	582	16.43	17.75	
10	木	ヤクルト	スパゲティミートソース・オレンジ・スープ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト・ぶたひき肉・パルメザンチーズ 卵・牛乳・チーズ	スパゲティ・調合油・片栗粉・ ホットケーキミックス・上白糖	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・オレンジ コーン缶詰・小松菜・干しブドウ	488	21.54	16.13	
11	金		建国記念の日								
12	土	ヤクルト	わかめおにぎり・ワントンスープ・動物チーズ		ヤクルト・なると・動物チーズ	いりごま・精白米	炊き込みわかめ・白菜・にんじん・ねぎ・ 干しシイタケ	446	9.62	10.33	
13	日										
14	月	ヤクルト	ご飯・ハートのコロッケ・ふりかけ・ にしき和え・味噌汁	ココアバー 牛乳	ヤクルト・卵・かたくちいわし・牛乳	精白米・観世ふ・有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ	502	13.69	10.45	
15	火	牛乳	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	バームクーヘン 幼児りんご	牛乳・めかじき・ハム・油揚げ かたくちいわし	精白米・三温糖・じゃがいも	しょうが・きゅうり・にんじん・白菜・幼児りんご	471	14.95	11.43	
16	水	牛乳	ご飯・マーボウ豆腐・春雨サラダ・スープ	ヨーグルト和え	牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・細切り蒲鉾・ 卵・ヨーグルト	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・ はるさめ・上白糖	ねぎ・たけのこ・干しシイタケ・しょうが・きゅうり・にんじん・ もやし・小松菜・えのきたけ・パイナップル・もも・バナナ	496	16.88	13.3	
17	木	ヤクルト	ほうとう風うどん・揚げシュウマイ・オレンジ	肉まん 麦茶	ヤクルト・油揚げ	うどん・調合油	かぼちゃ・にんじん・だいこん・白菜・ねぎ・しいたけ オレンジ	480	15.44	11.82	
18	金	牛乳	ポークカレーライス・福神漬け・だいこんサラダ・スープ	プチスティック 白ブドウ&ほうれん草	牛乳・豚かた肉・ハム・卵	じゃがいも・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・福神漬け・だいこん・きゅうり カットわかめ・コーン缶詰	517	11.69	13.99	
19	土	ヤクルト	ナポリタン・オレンジ・スープ		ヤクルト・ベーコン・卵	スパゲティ・調合油・片栗粉	にんじん・たまねぎ・ピーマン・オレンジ・ コーン缶詰・ブロッコリー	493	13.98	13.22	
20	日										
21	月	ヤクルト	チャーハン・餃子・五色和え・スープ	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト・焼き豚・なると・卵・かつお節	調合油・ごま油・精白米	にんじん・ねぎ・小松菜・もやし・ぶなしめじ・ コーン缶詰・カットわかめ・えのきたけ・白菜	422	13.38	13.21	
22	火	牛乳	わかめご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・こしね汁	マドレーヌ 麦茶	牛乳・ポークウインナー・ちくわ・木綿豆腐・ 油揚げ・卵	精白米・いりごま・三温糖・さといも・板こんにやく ホットケーキミックス・上白糖・有塩バター	炊き込みわかめ・かぼちゃ・にんじん・ねぎ 干しシイタケ	566	17.95	20.32	
23	水		天皇誕生日								
24	木	ヤクルト	サーデ・ピラウ・イズミールキョフテ・マカロニサラダ スープ	雪の宿 オレンジジュース	ヤクルト・ハム・卵	精白米・有塩バター・調合油・上白糖 マカロニ	パセリ・たまねぎ・カットマト缶・きゅうり・にんじん・ 白菜	569	13.82	19.19	
25	金	牛乳	ハッシュドビーフ・チーズサラダ・スープ	ヨーグルト バナナ	牛乳・豚かた肉・チーズ・ヨーグルト	調合油・精白米・上白糖・ごま油	たまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・小松菜・コーン缶詰・バナナ	486	13.54	13.62	
26	土	ヤクルト	菜飯おにぎり・すいとん・オレンジ		ヤクルト・なると・豚かた肉	いりごま・精白米・薄力粉	菜飯・白菜・にんじん・だいこん・ごぼう・オレンジ	511	11.17	7.26	
27	日										
28	月	牛乳	ゆかりご飯・豚肉のにんにくみそ焼き・ キャベツとひじきのサラダ・味噌汁	フランクフルト 麦茶	牛乳・とりもも肉・ツナ・木綿豆腐・ かたくちいわし・ポークフランク	精白米・上白糖	にんにく・キャベツ・にんじん・ひじき・コーン缶詰 ねぎ・カットわかめ	587	21.63	19.65	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	488	15.05	13.48