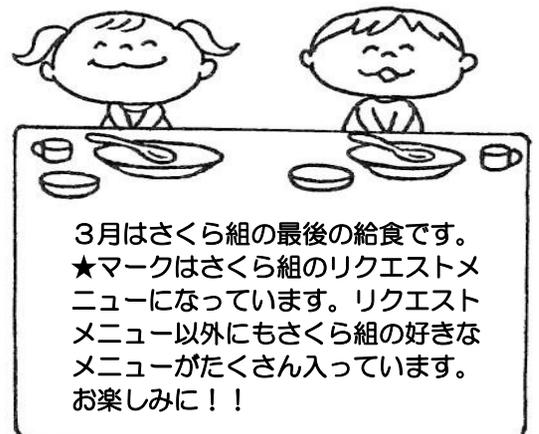


日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱ゆかりになる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 22 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 プティボワン	精白米・さつまいも 植物油・プティボワン	牛乳・豚肉・みそ	玉ねぎ・しょうが・もやし にんにく・にんじん・ねぎ キャベツ・ピーマン	みりん・しょうゆ・食塩 だし用煮干し	526 23.0 1.9
4 18 (火)	ごぼとん丼(長野県) ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 ★クリームチーズトースト	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・ごま油・上白糖 じゃがいも・食パン バター	牛乳・豚肉・みそ クリームチーズ	玉ねぎ・ごぼう・わかめ ブロッコリー・にんじん	酒・みりん・だし用煮干し しょうゆ・酢	547 23.5 2.1
5 19 (水)	ロールパン 白菜の肉団子入りスープ マカロニフレンチサラダ 牛乳	お茶 ツナの炊き込みおにぎり	ロールパン・生パン粉 春雨・マカロニ・精白米 きび砂糖・植物油	牛乳・豚ひき肉・ツナ缶 鶏ひき肉・ロースハム	白菜・たけのこ水煮 にんじん・干しいたけ きゅうり・刻みのり	だし用昆布・食塩・酢・酒 だし用かつお節・しょうゆ	556 23.3 2.3
6 27 (木)	ごはん ★鮭のサクサク衣焼き ★ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	精白米・薄力粉・パン粉 コーンフレーク・植物油 じゃがいも・きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳・生鮭・みそ・豆乳	にんにく・きゅうり・にら にんじん・冷凍コーン 大根	食塩・だし用煮干し ベーキングパウダー ココア	568 22.6 1.7
8 29 (土)	鶏の照り焼き丼 切干大根のサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	精白米・片栗粉・植物油 ノンエッグマヨネーズ せんべい・クッキー	牛乳・鶏肉	にんにく・玉ねぎ・レタス にんじん・こねぎ・もやし 切干大根・きゅうり	酒・しょうゆ・みりん・酢 だし用昆布・食塩 だし用かつお節	530 22.5 1.8
10 24 (月)	ごはん かじきのみそ焼き 昆布イリチー(沖縄県) みそ汁	牛乳 炒めうどん	精白米・ごま油・植物油 きび砂糖・干しうどん しらたき	牛乳・めかじき・みそ 豚肉・かまぼこ・鶏肉 かつお節	しょうが・干しいたけ 刻み昆布・玉ねぎ・青のり にんじん・かぼちゃ キャベツ	みりん・酒・しょうゆ だし用煮干し・食塩	523 24.0 2.3
11 25 (火)	★大根カレー さつまいもフレンチ いちご	牛乳 ★つぶつぶオレンジゼリー クッキー	精白米・植物油・はちみつ 薄力粉・バター・上白糖 さつまいも・クラッカー	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・大根 玉ねぎ・にんじん・セロリ りんご・きゅうり・いちご 粉寒天・みかん缶	食塩・鶏ガラスープ・酢 とんかつソース・しょうゆ ケチャップ・ベーリーフ カレー粉	576 16.5 1.7
12 26 (水)	★塩ラーメン 海藻サラダ バナナ	牛乳 揚げパン	蒸し中華麺・植物油 ごま油・ロールパン 上白糖	牛乳・鶏肉・きな粉	にんにく・しょうが・にら 玉ねぎ・にんじん・もやし キャベツ・海藻ミックス わかめ・きゅうり・バナナ	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ 鶏ガラスープ・食塩・酢	551 24.3 2.5
13 (木)	チャーハン 中華きゅうり ワンタンスープ	牛乳 ★ビスケットケーキ いちご添え	精白米・植物油・きび砂糖 ごま油・ワンタンの皮 上白糖・ビスケット	牛乳・豚肉・鶏肉 (幼児)生クリーム	にんじん・干しいたけ ねぎ・冷凍グリーンピース 冷凍コーン・きゅうり こねぎ・いちご	酒・食塩・しょうゆ・酢 だし用かつお節・ココア だし用昆布	537 20.5 2.0
14 28 (金)	ごはん 豆腐チャンプルー(沖縄県) 和風ピクルス みそ汁	牛乳 和風スイートポテト	精白米・植物油・上白糖 さつまいも・黒砂糖 上新粉	牛乳・豚肉・豆腐・みそ かつお節	もやし・にんじん・にら れんこん・きゅうり 白菜・玉ねぎ	食塩・こしょう・しょうゆ 酢・ベーキングパウダー だし用煮干し・だし用昆布	531 21.6 2.1
15 (土)	★ミートソーススパゲティ フレンチサラダ スープ	牛乳 せんべい ビスケット	スパゲティ・植物油 じゃがいも・せんべい ビスケット	牛乳・豚ひき肉	玉ねぎ・にんじん・セロリ 干しいたけ・キャベツ きゅうり・レーズン しめじ	ベーリーフ・食塩・みりん ケチャップ・ナツメグ・酢 とんかつソース・しょうゆ だし用かつお節 だし用昆布	548 22.2 2.1
17 31 (月)	ぶどうロール ★かぼちゃシチュー みそドレサラダ 清見オレンジ 牛乳	お茶 焼き寿司	ぶどうロール・植物油 上新粉・きび砂糖・白ごま 精白米	牛乳・鶏肉・豆乳・みそ ちりめんじゃこ・塩鮭	にんじん・玉ねぎ・セロリ 冷凍コーン・かぼちゃ パセリ・キャベツ・青のり きゅうり・清見オレンジ	鶏ガラスープ・ベーリーフ 食塩・酢・しょうゆ みりん・だし用昆布	571 22.8 2.4
3 (月) ひなまつり	ちらし寿司 鶏肉の西京焼き プチトマト すまし汁 いちご	牛乳 (4・5歳)抹茶 桜もち ひなあられ	精白米・きび砂糖・植物油 白玉麩・薄力粉・白玉粉 上白糖・ひなあられ	牛乳・ツナ缶・鶏肉 西京みそ・あずき	干しいたけ・にんじん ホールコーン缶・しょうが さやえんどう・刻みのり ねぎ・ミニトマト・みつば いちご	だし用昆布・酢・しょうゆ 食塩・みりん・酒 だし用かつお節 (4・5歳)抹茶	538 24.1 2.2
7 (金) お楽しみ給食	わかめごはん 珍珠丸子 キャベツともやしとコーンソテー スープ 清見オレンジ	牛乳 ★きょうりゅうクッキー	精白米・もち米・生パン粉 植物油・メープルシロップ きび砂糖・薄力粉	牛乳・豚ひき肉・豆乳	しょうが・干しいたけ 玉ねぎ・キャベツ・もやし 冷凍コーン・チンゲン菜 にんじん・清見オレンジ 混ぜ込みわかめ	みりん・食塩・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ	638 18.1 2.1
21 (金) おにぎりの日	(乳児)ゆかりごはん みそ汁 鶏のから揚げ かぼちゃのカレーサラダ プチトマト	牛乳 マーマレードマフィン	植物油・片栗粉・バター 上白糖・薄力粉 (乳児)精白米	牛乳・鶏肉・卵 (乳児)みそ	しょうが・さやいんげん かぼちゃ・ミニトマト マーマレードジャム キャベツ (乳児)小松菜・玉ねぎ ゆかり	みりん・しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー・酢 カレー粉 (乳児)だし用煮干し	400 19.2 0.9

*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

*13日のビスケットケーキ⇒乳児は生クリームは付きません。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド



*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたらご相談ください。