

日	曜	10:00おやつ	お昼の給食	主な材料	15:00おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
16	月	みかん 牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 白菜のごま和え 里芋のすまし汁	米 ホキフライ、揚げ油、玉葱、人参、椎茸、絹さや、醤油、砂糖、だし粉、片栗粉 白菜、人参、ごま、醤油、砂糖、だし粉 里芋、人参、ねぎ、醤油、みりん、だし粉	スイートポテト (さつま芋、砂糖、バター、牛乳) 牛乳	465	23.7	17.1	2.4
17	火	野菜かりんとう 牛乳	ふんわり食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ゼリー	食パン 鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、シチュールー、牛乳 ブロッコリー、人参、コーン、ごまドレッシング ゼリー	チキンナゲット (乳・大豆含む) (鶏肉、小麦粉、玉葱、コンソメ) 牛乳	507	20.1	14.2	3.1
18	水	リッツ 牛乳	ご飯 おでん 春雨とワカメの酢の物 ほうれん草の味噌汁	米 鶏肉、大根、人参、竹輪、厚揚げ、こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、だし粉 春雨、ワカメ、コーン、人参、酢、醤油、砂糖 ほうれん草、玉葱、味噌、だし粉	プリン、 (グリツミア、砂糖 乳含む) 牛乳	527	15.7	12.4	2.4
19	木	黄桃 牛乳	豚丼 チンゲン菜の和えもの もやしのスープ	米、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、椎茸、みつば、醤油、砂糖、みりん、だし粉、片栗粉 チンゲン菜、しめじ、人参、ごま、醤油、砂糖、だし粉 もやし、玉葱、絹さや、醤油、中華だし	いちごサンド (食パン、イチゴジャム) 牛乳	587	18.1	18.2	1.9
20	金	みりんせんべい 牛乳	菜めし 肉うどん キャベツの和え物	米、菜めし うどん、牛肉、玉葱、ほうれん草、人参、油揚げ、椎茸、醤油、砂糖、みりん、だし粉 キャベツ、人参、えのき、醤油、砂糖、だし粉	ホットケーキ (ホットケーキミックス、砂糖) 牛乳	517	14.7	9.4	1.8
21	土								
22	日								
23	月	黄桃 牛乳	ご飯 鶏の甘酢炒め コールスローサラダ 白菜の味噌汁	米 鶏肉、玉葱、人参、葱、れんこん、椎茸、ブロッコリー、酢、ケチャップ、醤油、砂糖、中華だし、片栗粉 キャベツ、胡瓜、人参、コーン、フレンチドレッシング 白菜、油揚げ、ねぎ、味噌、だし粉	みかんヨーグルト (みかん、ヨーグルト)	512	19.1	16.7	1.9
24	火	ほりんこ 牛乳	豆腐たっぷりマーボー丼 金平ごぼう チンゲン菜のスープ	米、合挽肉、豆腐、玉葱、にら、赤味噌、ケチャップ、醤油、砂糖、中華だし、片栗粉 ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、ごま油 (小麦・大豆含む) チンゲン菜、玉葱、人参、醤油、中華だし	人参ケーキ (ホットケーキミックス、卵、バター、人参、砂糖) 牛乳	577	21.8	16.4	3.5
25	水	おさつスナック 牛乳	〈おたんじょう会〉 茄子と挽肉のカレー ポテトサラダ りんご	米、合挽肉、玉葱、茄子、人参、ブロッコリー、カレールウ じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、ハム、マヨネーズ、コンソメ りんご	フライドポテト (じゃが芋、塩、揚げ油) 牛乳	614	20.5	21.8	2.8
26	木	みかん 牛乳	サンドパン ウインナー野菜炒め スパゲティサラダ 貝だくさんスープ	背割りパン ウインナー(乳・大豆含む)、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、ケチャップ、砂糖、コンソメ スパゲティ、ツナ、コーン、きゅうり、人参、マヨネーズ じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、醤油、コンソメ	チヂミ (小麦粉、ニラ、合挽き肉、中華だし) 牛乳	611	18.7	25.1	2.6
27	金	ビスコ 牛乳	〈まごわやさしい〉 ワカメご飯 鮭のサッパリレモン焼き キャベツのごま和え 田舎汁	米、ワカメ、塩 鮭、レモン、塩 キャベツ、人参、コーン、ごま、醤油、砂糖、だし粉 大根、人参、里芋、ごぼう、椎茸、油揚げ、ねぎ、味噌、だし粉	黒ゴマ蒸しパン (ホットケーキミックス、黒ゴマ、砂糖) 牛乳	580	19.7	10.9	2.5
28	土	動物ビスケット 牛乳	ゆかりごはん 醤油ラーメン ほうれん草のお浸し	米、ゆかり 中華麺、豚肉、コーン、人参、もやし、わかめ、ねぎ、醤油、中華だし ほうれん草、人参、醤油、みりん、だし粉、花かつお	りんごブルーチェ (ブルーチェの素、牛乳)	620	19.7	9.6	2.1
29	日								
30	月	みかん 牛乳	ご飯 カレーコロッケ パンパンジーサラダ さのこの味噌汁	米 じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ・パン粉(乳・大豆・牛 含む)、揚げ油、ケチャップ 鶏肉、もやし、胡瓜、人参、ゴマドレッシング 椎茸、しめじ、えのき、ねぎ、味噌、だし粉	杏仁豆腐 (黄桃、みかん、パイン、牛乳) 牛乳	519	14.5	15.1	2.1
31	火	コーンフレーク 牛乳	すき焼き風丼 ブロッコリーのおかか和え 里芋のすまし汁	米、牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、玉葱、白菜、人参、椎茸、葱、醤油、砂糖、だし粉、片栗粉 ブロッコリー、人参、花かつお、醤油、砂糖、だし粉 里芋、人参、わかめ、醤油、みりん、だし粉	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン、砂糖) 牛乳	502	15.8	14.8	2.0

*0歳児には、卵を使用していません。

