

日	曜日	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			1食 キ- [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ
			赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる					
1	土	入園式 								
2	日									
3	月	お茶 チーズ 鶏ごぼうごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 いちご	とりひき肉 生乳 豆腐 乾燥わかめ	こめ 植物油脂	ごぼう にんじん はくさい えのきだけ いちご	303	10.2	7.4	1.1	・いもぼし ・カルシウム せんべい
4	火	お茶 たまご ボーロ コッペパン 牛乳 スラッピー ジョー ジャがいもと青菜のスープ	生乳 ぶたひき肉 凍り豆腐	コッペパン 植物油脂 車糖 でん粉 ジャがいも	たまねぎ キャベツ にんじん トマト 缶詰 こまつな スイート コーン 缶詰 りよくとうも やし	311	12.8	9.4	2.0	★わかめおに ぎり
5	水	お茶 せんべい ◆新入園児給食開始◆ カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	ぶたもも 生乳	こめ おおむぎ ジャがい も 植物油脂 カレールウ	たまねぎ にんじん みかん 缶詰 もも 缶詰 パナナ	465	13.6	12.1	1.4	★ごまマカロ ニ
6	木	お茶 ビスケット ごはん 牛乳 カジキの甘辛ダレ けんちんみそ汁	生乳 めかじき とりもも 〔若鶏肉〕 豆腐	こめ おおむぎ 米粉 でん粉 植物油脂 車糖	だいこん はくさい にんじん ごぼう 根菜ねぎ 生しいたけ	394	17.9	12.5	1.4	★きなこバナ ナ
7	金	お茶 ウエハー ス 焼きそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ	ぶたもも 生乳 乾燥わか め 豆腐	中華めん 植物油脂	キャベツ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきだけ	341	14.8	9.5	2.1	★いちごフル ーチェ
8	土	土曜保育・給食は園で用意します。								
9	日									
10	月	お茶 チーズ ごはん 牛乳 ちくわとさつまいも の甘がらめ 吉野汁	生乳 焼き竹輪 とりむね 〔若鶏肉〕	こめ おおむぎ でん粉 植物油脂 さつまいも 車糖 しらたき	にんじん スイートコーン 缶詰 たまねぎ はくさい 生しいたけ	359	10.4	8.7	1.3	・スティック パン
11	火	お茶 たまご ボーロ コッペパン 牛乳 クリームシ チュー ハムサラダ	生乳 とりもも〔若鶏肉〕 ハム	コッペパン ジャがいも 植物油脂 シチュールウ	にんじん たまねぎ スイートコー ン 缶詰 キャベツ りよくとうも やし きゅうり	350	15.4	11.1	2.3	・ぶどうゼ リー ・ほしたべよ
12	水	お茶 スティック クゼリー ごはん 牛乳 さけの漬け焼き 春の豚汁	生乳 ぎんざげ ぶたもも	こめ おおむぎ ジャがいも 植物油脂	キャベツ たまねぎ にんじん た けのこ	363	18.1	11.5	1.2	・元気ヨーグ ルト ・リッツ
13	木	お茶 ビスケット ごはん 牛乳 マーボー豆腐 いとこんあえ	生乳 豆腐 ぶたひき肉	こめ おおむぎ 植物油脂 車糖 でん粉 しらたき	しょうが にんにく たまねぎ いら 生しいたけ りよくとうも やし キャベツ きゅうり にんじん	350	14.7	11.3	1.3	・ごまギンビ ス
14	金	お茶 せんべい スパゲティナポリタン 牛乳 チップスサラダ いちごゼリー	ぶたもも ソーセージ 生 乳	マカロニ・スパゲッティ 植物油脂 ポテトチップス ゼリー	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ りよくとうもやし きゅうり	394	14.3	10.6	1.7	★シュガーラ スク
15	土	土曜保育・おべんとうをお持ちください。								
16	日									
17	月	お茶 ビスケット ごはん 牛乳 凍み豆腐煮 ツナとわかめのサラダ	生乳 とりもも〔若鶏肉〕 凍り豆腐 まくら 缶詰 乾燥わかめ	こめ おおむぎ しらたき 車糖 植物油脂	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ りよくとうも やし	327	14.4	9.0	1.1	・ブリッツ ・オレンジ
18	火	お茶 たまご ボーロ コッペパン 牛乳 ポテトサラダ 鶏肉と野菜のスープ	生乳 プロセスチーズ ハム とりむね〔若鶏肉〕	コッペパン ジャがいも マヨネーズ	きゅうり スイートコーン 缶詰 たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	338	14.4	13.1	2.2	・ひねりあげ ・スティック ゼリー
19	水	お茶 小魚 ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	生乳 油揚げ ぶたひき肉 豆腐 乾燥わかめ	こめ おおむぎ 植物油脂 ジャがいも 車糖	たまねぎ にんじん はくさい 根菜ねぎ えのきだけ	388	14.9	12.6	1.4	・どうぶつビ スケット
20	木	お茶 ウエハー ス ◆誕生会◆ 五色ライス 牛乳 チキンソテー いそかあえ いちご	しらす 乾燥わかめ 生乳 とりもも〔若鶏肉〕 あまのり	こめ 植物油脂 車糖 米粉	にんにく キャベツ りよくとうも やし こまつな にんじん いちご	393	17.9	13.4	0.9	★しおポテト
21	金	お茶 せんべい うどん 牛乳 さごしの竜田揚げ こまあえ	生乳 さわら	うどん 米粉 でん粉 植物油脂 車糖 こま	しょうが キャベツ りよくとうも やし ほうれんそう にんじん	377	16.8	12.0	2.5	★アップルポ ンチ
22	土	土曜保育・給食は園で用意します。								
23	日									
24	月	お茶 ス ティック ゼリー ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ナムル風おひたし	生乳 豆腐 ぶたもも	こめ おおむぎ しらたき 車糖 植物油脂	たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ りよくとうもやし チンゲンサイ きゅうり	327	14.4	8.4	1.2	・カステラ
25	火	お茶 せんべい コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 花畑サラダ	生乳 とりもも〔若鶏肉〕 ハム	コッペパン ジャがいも 植物油脂 車糖	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 キャベツ りよくとうもやし アス パラガス スイートコーン 缶詰	355	19.1	11.0	2.5	・ヤクルト ・ポップコー ン
26	水	お茶 ウエハー ス ごはん 牛乳 松風焼き 五目汁 オレンジ	生乳 とりひき肉 豆腐 凍り豆腐	こめ おおむぎ 植物油脂 でん粉 車糖 こま ジャがいも	たまねぎ だいこん にんじん は くさい えのきだけ ハレンシアオ レンジ	380	17.5	12.5	1.1	・スティック チーズ ・いもかりんとう
27	木	お茶 たまご ボーロ たけのこごはん 牛乳 シーチキン のごま酢あえ ジャがいものみそ汁	とりひき肉 油揚げ 生乳 まくら 缶詰 乾燥わかめ	こめ 植物油脂 こま 車糖 ジャがいも	たけのこ キャベツ チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん たまねぎ えのきだけ	317	11.3	8.9	1.7	★きなこ揚げ パン
28	金	お茶 チーズ しょうゆラーメン 牛乳 かじきのみそ焼き きつねあえ	生乳 めかじき 油揚げ	中華めん 車糖	りよくとうもやし キャベツ こまつな きゅうり にんじん	372	20.1	9.3	3.0	・バナナ ・ビスコ
29	土	昭和の日								
30	日									

- ◆都合により献立を変更することがあります。  
おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
- ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
- ◆おやつの欄の★(ほしマーク)は、給食室で手作りのおやつです。
- ◆未満児は、内臓の動きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。

給食での栄養素の平均 (3歳以上児)	360	15.2	10.7	1.7
-----------------------	-----	------	------	-----