

献立表

2014年12月

ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01月	親子丼(鶏肉豆腐入り)、みそ汁(いも・チンゲン菜)、ブロッコリーのごま酢あえ	585.7(475.6) 22.9(18.7) 18.4(15.6) 2.8(2.1)	米、○ローレルパン、さつまいも、○油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、もくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳100、せんべい	牛乳130、揚げパン	
02火	パン・食パン、豆腐のくずあんスープ、豚肉チーズロールフライ、せん芽菜(キャベツ)	591.7(499.9) 27.3(22.3) 22.5(19.6) 2.7(2.1)	食パン、○米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、チーズ、卵、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、○こんど佃煮、○焼きのり	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、のりサンド	
03水	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、結のコンマヨネーズ焼き、きゅうりの華風サラダ	587.8(477.0) 26.5(21.3) 20.1(16.8) 2.5(1.9)	七分つき米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、小麦粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、ハム、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○干しえび、粉チーズ、バター	かぼちゃ、もやし、きゅうり、○キャベツ、しらたき、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、○ねぎ、○あおなづき	煮干だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、○ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、お好み焼き	
04木	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、宝袋煮、ほうれん草のしらす和え	547.2(468.7) 21.9(19.0) 15.3(14.6) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
05金	マーボー丼、きのこスープ、粉ふき芋	544.2(446.5) 19.5(16.4) 16.0(13.9) 3.3(2.5)	○ゆでうどん、米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、しいたけ、えのきたけ、○ねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう、○干ししいたけ、パセリ、にんにく、しょうが	○かつおだし汁、○しょうゆ(しろ)、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつうどん	
08月	中華風おこわ、みそ汁(まっぴな・あげ)、鶏ささみの白あえ	535.0(440.0) 24.3(19.7) 16.0(13.9) 3.0(2.3)	米、もち米、○フランスパン、○ピーナッツバター、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、焼き豚、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごまつな、板こんにゃく、グリーンピース(水煮缶詰)、干ししいたけ、こしょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ピーナッツバターサンド	
09火	卵・なしジャムサンド、コーンチャウダー、ナゲット、ポイルブロッコリー、ゼリー	518.1(381.3) 24.6(17.6) 20.3(14.3) 1.9(1.4)	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○米、○ごま	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、◎牛乳	コーン缶、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、なし	コンソメ、○食塩、ケチャップ	牛乳100、せんべい	牛乳130、ごま塩おにぎり	
10水	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、メルルーサのムニエル、春雨のマヨネーズサラダ	559.7(457.4) 18.6(15.7) 15.2(13.4) 2.9(2.2)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、バター	もやし、りんご、きゅうり、にんじん、カットわかめ、○かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、さつまいものようかん	
11木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、鶏ささみのアーモンドフライ、ポイルブロッコリー、ほうれん草のおかか和え	571.9(485.9) 22.9(19.7) 16.5(15.4) 3.0(2.3)	七分つき米、○生中華めん、油、パン粉、アーモンド(乾)、小麦粉、○ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー、○ねぎ、○コーン缶、にんじん、コーン缶、○生わかめ、カットわかめ	○中華スープ、煮干だし汁、○しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、○食塩、食塩、○こしょう、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつコーンラーメン	
12金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、生揚げの中華五目煮、白菜のごま酢あえ	573.9(467.3) 19.5(16.4) 20.7(17.2) 2.4(1.8)	七分つき米、じゃがいも、○ポットケーキ粉、○油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、チンゲンサイ、干ししいたけ、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、オイスターソース、中華だし、の素、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ドーナツ・ボンボン	
15月	ひじきチャーハン、数のすまし汁(みつば)、餃子	554.3(453.6) 21.1(17.5) 17.9(15.2) 1.8(1.4)	米、○フランスパン、ぎょうざの皮、油、○砂糖、焼あ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、○バター	ねぎ、にんにく、にんじん、にら、ピーマン、しいたけ、みつば、えのきたけ、ひじき、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、バターラスク	
16火	ミートスパゲティ、かぶのスープ、きゅうりとコーンのサラダ	592.3(500.3) 20.5(18.0) 19.9(17.8) 2.5(2.0)	マカロニ・スパゲティ、○米、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶、かぶ・葉、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、○みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、せんべい	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
17水	パン・ロールパン、クリスマスミートローフ、えびのグラタン、ポイルブロッコリー、ミニトマト、フルーツポンチ(いちご)	602.7(487.5) 25.1(20.3) 27.3(21.8) 2.4(1.8)	ロールパン、小麦粉、○砂糖、パン粉、油、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、えび、バター、牛乳、卵、粉チーズ	たまねぎ、ミニトマト、もも缶、ブロッコリー、パイン缶、キウイフルーツ、いちご	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、プリン、せんべい	クリスマス会食会(誕生会)
18木	御飯、みそ汁(さといも・ねぎ)、鶏肉のすき焼き風煮物、かぼちゃのサラダ(ハム)	570.5(485.0) 19.5(17.4) 17.1(15.8) 2.3(1.8)	七分つき米、さといも、マヨネーズ、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○豆腐、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○こまつな、しらたき、コーン缶、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、和風やさしい蒸しパン	
19金	御飯、みそ汁(肉もやし)、さんまのかば焼き、わかめの酢の物	589.3(478.0) 19.5(16.3) 22.4(18.4) 2.0(1.5)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さんま、○卵、○無塩バター、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、かにかまぼく	もやし、きゅうり、生わかめ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢	牛乳100、せんべい	牛乳130、おからのクッキー	
22月	カレーライス、中華スープ(しいたけ)、コーンスローサラダ(りんご)	583.6(474.1) 18.1(15.4) 18.7(15.8) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、りんご、干しおろし、しいたけ	中華スープ、カレーパウダー、酢、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、玄米フレークスナック	自由保育
24水	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、ぶりの照り焼き、筑前煮	571.5(465.6) 29.2(23.1) 21.8(18.0) 2.5(1.9)	七分つき米、さといも、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○豚ひき肉、ぶり、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、れんこん、ごまつな、板こんにゃく、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、フランクフルト	自由保育
25木	御飯、とうもろこしのスープ、星型バーグ・ブロッコリー、マカロニサラダ	600.7(506.1) 19.8(17.6) 21.1(18.6) 2.3(1.8)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、◎牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、○パイン缶	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ロールケーキ	自由保育
26金	じゃこふりかけ御飯、五目汁(里芋・大根)、コロッケ(冷凍)、せん芽菜(キャベツ)	557.2(455.6) 14.3(12.7) 20.4(17.0) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、さといも、○小麦粉、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○無塩バター、しらす干し、油揚げ、かつお節	キャベツ、ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、焼き菓子	自由保育

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。



献立表

2014年11月

ひまわり保育園

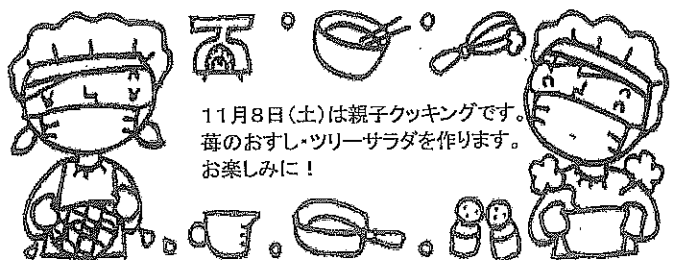
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食分)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
04 火	パン・クロワッサン、野菜スープ (じゃが芋)、鶏のかま揚げマ ーレードソース、キャベツのごま 酢あえ	553.8(454.7) 22.0(18.7) 25.9(21.9) 2.7(2.0)	クロワッサン、じゃがいも、 ○米、ごま、油、片栗粉、 小麦粉、砂糖、○ごま油、 マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、○卵、 ちくわ、○ツナ油漬缶、 牛乳	にんじん、たまねぎ、切 り干しだいこん、糸みつば、 キャベツ、たまねぎ、○ね ぎ、○にんじん、しょうが、 マーマレード	しょうゆ、酢、○しょうゆ、コ ンソメ、食塩、酒、○食 塩、ケチャップ	牛乳100、せん べい	牛乳130、ツナ チャーハン	
05 水	いわしの蒲焼、みそ汁(ごぼ う、がぶ)、もやしとニラの和え物 (ハム)	563.2(459.8) 20.4(17.0) 18.5(15.6) 2.1(1.7)	米、○さつまいも、○砂 糖、油、片栗粉、砂糖、ご ま、ごま油	○牛乳、○牛乳、いわし、 米みそ(淡色辛みそ)、ハ ム、○卵(黄)、○卵、○無 塩バター	かぶ、もやし、にら、にん じん、かぶ、菜、ごぼう、糸 みつば、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒、みりん	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、ス イートパテ	
06 木	御飯、みそ汁(わかめ・たまね ぎ)、揚げ豆腐(三つ葉)、切干 大根の旨煮	570.9(485.3) 22.1(19.2) 23.3(20.1) 2.6(2.0)	七分つき米、○小麦粉、 砂糖、○アーモンド(乾)、 油	○牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、○パ ター、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、切り 干しだいこん、糸みつば、 グリーンピース(冷凍)、しい たけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、マド レーヌ	
07 金	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、 おからのつくね煮、ほうれん草と コーンのナムル	547.7(448.9) 20.6(17.2) 17.8(15.2) 2.9(2.2)	米、○焼きそばめん、油、 片栗粉、○ごま油、砂糖、 ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、おから、卵、米みそ (淡色辛みそ)、○干しえ び	もやし、ほうれん草、○ キャベツ、たまねぎ、にん じん、コーン缶、カットわか め、○おからのり	かつお・昆布だし汁、○ウ スターソース、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、おや つ焼きそば(桜 海老)	
10 月	スタミナ中華あんかけ丼、とうも ろこしのスープ、さつま芋の甘煮	592.5(480.3) 20.2(16.8) 13.3(12.0) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○フランス パン、砂糖、ごま油、片栗 粉	○牛乳、◎牛乳、卵、豚 肉(もも)、○ゆであずき缶	はくさい、クリームコーン 缶、コーン缶、ねぎ、たけ のこ、しいたけ、にんじん、 しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、コン ソメ	牛乳100、せん べい	牛乳130、あん ぱん	
11 火	ツナ・ジャムサンド、きのこスー プ、タンドリーチキン、ミニトマト	585.6(477.6) 27.4(22.5) 20.8(18.4) 3.0(2.2)	食パン、○米、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、◎牛乳	ミニトマト、キャベツ、しい たけ、えのきたけ、しめじ、 にんじん、いちごジャム、 さやえんどう、○塩こん ぶ、○焼きのり、にんにく	食塩、コンソメ、しょうゆ、 カレー粉	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、昆布 おにぎり	
12 水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鯖と 玉ねぎ味噌煮、ピーマンと野菜 のソテー	590.2(478.7) 24.7(20.0) 17.5(15.0) 2.5(2.0)	七分つき米、さといも、 ピーマン、○小麦粉、○砂 糖、ごま油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○ ビーフン、○小麦粉、○砂 糖、ごま油、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、だい こん、ごぼう、ピーマン、ね ぎ、干ししいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、パフ ケーキ	お誕生会
13 木	御飯、豆腐みそ汁(しめじ)、肉 じゃが・カレー味、キャベツのツ ナあえ	587.4(496.8) 22.7(19.6) 17.2(15.9) 2.3(1.8)	七分つき米、じゃがいも、 ○マカロニ、○砂糖、砂 糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、○ きな粉、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、グリーンピース (冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酢、カレー粉	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、マカ ロニきな粉	
14 金	菜っ葉御飯、そうめんみそ汁、 おでん、かぶのありやら漬け	553.2(452.8) 25.9(20.9) 19.5(16.3) 2.7(2.1)	米、さといも、干しそうめ ん、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、○豚ひ き肉、生揚げ、はんぺん、 うずも卵水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、板こんにやく、 はくさい、きゅうり、かぶ、 だいこん(葉)、にんじん、 かぶ・菜、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、かつお・昆布 だし汁、しょうゆ、酢、酒、 みりん、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、フラン クフルト	
17 月	ドリア・海老、鯖のすまし汁(みつ ば)、トマトとポイルブロッコリー	574.8(467.9) 20.2(16.9) 20.4(17.0) 2.6(2.0)	米、○フランスパン、小麦 粉、マヨネーズ、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、牛乳、え び(むき身)、とろけるチー ズ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、ト マト、○りんごジャム、にん じん、マッシュルーム、み つば、えのきたけ、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩、ワイン(白)、コンソ メ	牛乳100、せん べい	牛乳130、りんご ジャムパン	
18 火	パン・ロールパン、中華スープ (シイタケ)、真珠煮し、きゅうりと コーンのサラダ	540.7(464.1) 22.4(19.4) 18.4(16.7) 2.2(1.7)	ロールパン、○米、米、フ レンチドレッシング(分離 型)、○ごま、片栗粉、パ ン粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○さけ (塩)、木綿豆腐、バター、 卵、牛乳、◎牛乳	きゅうり、えのきたけ、にん じん、コーン缶、たまね ぎ、干ししいたけ、○焼き のり、しょうが	中華スープ、しょうゆ、○ 酒、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、鮭お にぎり	
19 水	御飯、みそ汁(わかめ・ごまっ た)、さわらのさくら煮し(さやえ んどう)、さつま芋煮揚げ	586.6(482.2) 18.2(15.5) 20.1(16.8) 1.5(1.2)	七分つき米、さつまいも、 ○小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さわか め、○卵、○無塩バター、米 みそ(淡色辛みそ)	ごまった、だいこん、えの きたけ、にんじん、さやえ んどう、刻みこんぶ、カット わかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、クッ キー・ロックス	
20 木	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、 炒り豆腐、れんこんのきんぴら	536.1(460.9) 19.1(17.1) 15.0(14.3) 2.7(2.1)	七分つき米、○コーンフ レーク、油、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、◎牛乳、 ○バター	れんこん、たまねぎ、にん じん、しらたき、えだまめ (冷凍)、ピーマン、切り干 しだいこん、干ししいた け、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、み りん	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、コー ンフレークス ナック	
21 金	ハヤシライス、わかめスープ (キャベツ)、レタスのサラダ	583.9(474.3) 17.7(15.1) 18.0(15.3) 2.7(2.0)	米、○フランスパン、小麦 粉、オリーブ油、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、バター	たまねぎ、キャベツ、レタ ス、トマト、にんじん、コー ン缶、○いちごジャム、 マッシュルーム缶、生わか め、しょうが	中華スープ、ケチャップ、 ウスターソース、食塩、コ ンソメ	牛乳100、せん べい	牛乳130、クリー ムパン	
25 火	パン・食パン、ころもスープ、 肉団子の揚げ煮、春雨サラダ	574.7(488.0) 19.6(17.4) 17.3(15.9) 3.1(2.4)	食パン、○米、じゃがい も、砂糖、パン粉、油、は るさめ、片栗粉、○砂糖、 ○くるみ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○ 米みそ(淡色辛みそ)、牛 乳、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅう り、みかん缶、にんじん、 グリーンピース	しょうゆ、酢、○みりん、コ ンソメ、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、みそ 焼きおにぎり(く るみ)	
26 水	御飯、すまし汁(ごまった)、さけ のちやんちゃん焼き、粉ふき芋、 ミニトマト	566.5(461.4) 22.7(18.6) 15.0(13.2) 3.3(2.5)	七分つき米、じゃがいも、 ○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ 卵、○チーズ、○バター、 白みそ、バター	キャベツ、ごまった、ミニ トマト、わかめ(乾)、にん じん、しめじ、ねぎ、レモン 果汁、パセリ	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、食塩、こし しょうゆ	牛乳100、せん べい	牛乳130、チー ズ入り煮しパン	
27 木	御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、すき 焼き風煮物、かぼちゃの甘煮	587.9(483.5) 18.0(16.3) 12.4(12.5) 2.8(2.1)	七分つき米、○上新粉、 ○三温糖、砂糖、○片栗 粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、なると、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、たま ねぎ、かぶ、ねぎ、しらた き、えのきたけ、にんじん、 グリーンピース、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、○ しょうゆ、みりん	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、みた らし団子	
28 金	のり佃煮御飯、みそ汁(わかめ・ もやし)、ひき肉の春巻き、せん 野菜(キャベツ)	586.1(475.8) 22.2(19.3) 19.5(16.4) 2.5(1.9)	○じゃがいも、米、春巻 きの皮、油、フレンチドレ ッシング(乳化型)、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)、○バター	もやし、キャベツ、にん じん、のり佃煮、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、じゃ が芋のホイル煮 し	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。

給食には、牛乳又は麦茶が出ます。

毎日デザートが出ます。

献立は、都合により変更する事があります。



11月8日(土)は親子クッキングです。
毎のおすし・ツリーサラダを作ります。
お楽しみに!