

献立表

2015年06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日)	材 料 名				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	五目ませ御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの甘酢あえ	556.5(455.1) 24.3(19.7) 13.5(12.2) 3.0(2.3)	米、小麦粉、上新粉、 卵がいのも、油、油、砂糖	牛乳、牛乳、ちくわ、 木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉(もも)、卵、干しえび、 のするめ、かつお節	キャベツ、にんじん、 キャベツ、ほうれん草、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく、 おねぎ、干しいたけ、焼きのり、まよのり	かつおだし汁、かつお昆布だし汁、しょうゆ、酒、 ケチャップ、酢、食塩、みりん、 ウスターソース	牛乳100、ビスケット	牛乳130、お好み焼き	
02火	パン・クロワッサン、野菜スープ(キャベツ)、タンダーチキン、ひじきときゅうりのサラダ	604.1(508.5) 25.6(21.6) 28.8(24.0) 2.8(2.2)	クロワッサン、強力粉、 ごま、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、 小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、ベーコン、 ヨーグルト(無糖)、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、 ひじき、にんにく	食塩、コンソメ、しょうゆ、 カレー粉、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ごませんべい、 ヨーグルト	試食会 ひよこ・さくら・ゆり組
03水	御飯(黒米)、みそ汁(わかめ・もやし)、いわしの利休揚げ、切り干し大根のサラダ	577.6(469.9) 22.3(18.3) 20.3(15.9) 2.4(1.9)	七分つき米、小麦粉、 ごま、小麦粉、砂糖、 油、砂糖	牛乳、牛乳、いわし、 米みそ(淡色辛みそ)、 かまぼこ、卵	もやし、にんじん、きゅうり、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、クッキー	試食会 もも・ばら・ひまわり組
04木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、シウマイ、ほうれん草の磯和え	597.7(504.1) 23.7(20.3) 13.7(13.5) 5.8(4.2)	七分つき米、干しうどん、 しょうまいの皮、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、 だいこん、生わかめ、 焼きごぼう、 カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 醤油、 だし汁、 しょうゆ、 かつおだし汁、 みりん、 酒、 食塩、 食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、わかめうどん	
05金	御飯、みそ汁(もやし・大根)、炒り豆腐、さつま芋素揚げ	553.4(452.9) 19.2(16.2) 17.6(15.1) 2.1(1.6)	七分つき米、さつまいも、 ホットケーキ粉、油、 砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵、 無塩バター	もやし、にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 しんじょう、 にんじん、 えだまめ(冷凍)、 干しいたけ、 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、クッキー	牛乳130、 にんじんカップケーキ	
08月	ドライカレー、ゆで卵、中華スープ(五目)、キャベツとコーンの中華和え	521.3(430.5) 21.9(18.0) 26.4(21.2) 2.8(2.1)	ロールパン、 ニュー糖、油、 砂糖、 ごま油、 小麦粉、 砂糖	牛乳、牛乳、豚ひき肉、 卵、 豚肉(肩ロース)、 粉チーズ	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 トマト、 もやし、 コーン缶、 にら、 ピーマン、 干しごぼう、 黒きくらげ、 にんじん	中華スープ、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 酢、 コンソメ、 酒、 食塩、 カレー粉、 こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、 あげばん(グラニュー糖)	
09火	パン・ロールパン、野菜スープ(じゃが芋)、豚肉チーズロール、せんと野菜(キャベツ)、ミニトマト	573.9(487.4) 24.7(21.0) 22.3(19.5) 2.7(2.1)	ロールパン、 米、 じゃがいも、 油、 パン粉、 小麦粉、 フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、豚肉(もも)、 チーズ、 オリーブオイル、 卵、 牛乳	キャベツ、 ミニトマト、 たまねぎ、 にんじん、 焼きのり	食塩、 コンソメ、 こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、 時雨おにぎり	
10水	御飯、けんちん汁(豚肉)、 釜の塩焼き、 野菜炒め(コーン)	566.6(461.5) 23.8(19.4) 20.9(17.4) 1.7(1.3)	七分つき米、 さといも、 小麦粉、 小麦粉、 オリーブオイル、 オリーブオイル、 オリーブオイル	牛乳、牛乳、 さけ、 木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、 卵、 バター、 油揚げ、 ウインナー	キャベツ、 だいこん、 にんじん、 コーン缶、 ごぼう、 ねぎ、 ピーマン	かつおだし汁、 しょうゆ、 食塩、 こしょう	牛乳100、 野菜チップ	牛乳130、 マドレーヌ	お誕生会
11木	御飯、みそ汁(豆腐・だいこん)、 豚肉のもち米煮し、 きんぴらごぼう	578.5(490.6) 17.1(15.7) 15.8(15.6) 1.5(1.3)	さつまいも、 七分つき米、 米、 小麦粉、 砂糖、 ごま油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、 おから、 牛乳	にんじん、 ごぼう、 たまねぎ、 だいこん、 ねぎ、 干しいたけ、 カットわかめ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩、 しょうゆ	牛乳100、 ビスケット	牛乳130、 大学芋	
12金	あじのかばききり、 みそ汁(ごま・ たけのこ)、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	530.8(437.1) 23.7(19.3) 14.6(13.0) 2.5(1.9)	七分つき米、 オリーブオイル、 じゃがいも、 ピーナツバター、 片栗粉、 油、 砂糖	牛乳、牛乳、 あじ、 かまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、 ごま、 にんじん、 えのきたけ、 カットわかめ、 しょうが、 みかん缶	かつおだし汁、 酢、 しょうゆ、 酒、 みりん、 食塩	牛乳100、 塩せんべい	牛乳130、 ピーナツバターサンド	
15月	キッズピザ、 わかめスープ(キャベツ)、 さつま芋のレモン煮	591.1(479.3) 21.1(17.5) 14.3(12.7) 2.1(1.6)	七分つき米、 さつまいも、 小麦粉、 黒砂糖、 砂糖、 ごま油、 ごま油	牛乳、牛乳、 豚ひき肉、 鶏ひき肉、 卵	キャベツ、 もやし、 ほうれん草、 にんじん、 生わかめ、 レモン、 ねぎ、 しょうが、 にんにく	中華スープ、 しょうゆ、 食塩、 酒	牛乳100、 塩せんべい	牛乳130、 黒糖蒸しパン	
16火	ツナ・ジャムサンド、 豆腐スープ(にら)、 鶏肉の照焼、 ゆで野菜(ブロッコリー)	603.4(521.0) 28.2(23.7) 19.4(18.7) 2.9(2.2)	食パン、 小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、 木綿豆腐、 鶏もも肉、 ツナ油漬缶、 牛乳(ジャージー種)	ブロッコリー、 きゅうり、 にんじん、 にら、 いちごジャム、 焼きのり、 しょうが	中華スープ、 しょうゆ、 食塩、 食塩	牛乳100、 ウエハース	牛乳130、 たわらのおにぎり	
17水	御飯、 みそ汁(わかめ・ たまねぎ)、 メルルーサの香揚げ、 春雨とよしの汁	568.5(462.1) 20.0(16.7) 19.3(16.2) 2.6(2.0)	米、 小麦粉、 はるさめ、 小麦粉、 ごま油、 ごま油	牛乳、牛乳、 メルルーサ、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵、 卵	たまねぎ、 もやし、 にんじん、 コーン缶、 カットわかめ、 あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩、 酒	牛乳100、 野菜チップ	牛乳130、 クッキー・セサミ	
18木	御飯、 すまし汁(豆腐・ なす)、 鶏肉と野菜の甘酢煮、 おからサラダ	606.0(509.9) 25.9(21.8) 17.5(16.1) 2.4(1.9)	七分つき米、 じゃがいも、 オリーブオイル、 マヨネーズ、 片栗粉、 砂糖、 砂糖、 油、 ごま油	牛乳、 鶏もも肉、 卵、 木綿豆腐、 おから、 ハム、 牛乳	ブロッコリー、 たまねぎ、 なす、 にんじん、 ピーマン、 黄ピーマン、 えのきたけ、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 みりん、 食塩	牛乳100、 ビスケット	牛乳130、 フレンチトースト(フランスパン)	
19金	御飯、 みそ汁(たまねぎ・ あげ)、 レバーと芋の甘酢煮、 きゅうりと いり卵のサラダ	584.6(474.8) 23.1(18.8) 18.3(15.5) 2.5(1.9)	七分つき米、 じゃがいも、 卵焼きそばめん、 油、 片栗粉、 砂糖、 ごま油、 ごま油	牛乳、 牛乳、 豚ひき肉、 卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム、 油揚げ、 干しえび	きゅうり、 キャベツ、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 卵、 ピーマン、 しょうが、 カットわかめ、 あおのり	煮干しだし汁、 ウスターソース、 ケチャップ、 酢、 しょうゆ、 酒、 ウスターソース、 食塩	牛乳100、 塩せんべい	牛乳130、 おやつ焼きそば(桜海老)	
22月	御飯、 マーボー豆腐、 中華スープ、 もやしと人参のナムル	581.1(472.3) 24.0(19.5) 19.9(16.7) 2.9(2.2)	米、 オリーブオイル、 片栗粉、 マヨネーズ、 ごま油、 砂糖、 ごま	牛乳、 牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 卵、 粉チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 バター	もやし、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、 生わかめ、 黒きくらげ、 しょうが	中華スープ、 しょうゆ、 酒、 食塩、 オリーブオイル	牛乳100、 ウエハース	牛乳130、 チーズラスク	
23火	パン・食パン、 ごろごろスープ、 肉団子の甘酢あん、 春雨サラダ	592.8(500.6) 22.4(19.3) 18.9(17.1) 2.9(2.3)	食パン、 小麦粉、 じゃがいも、 片栗粉、 砂糖、 はるさめ、 油、 ごま油	牛乳、 豚ひき肉、 卵、 牛乳	たまねぎ、 もやし、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 みかん缶、 ねぎ、 グリーンピース、 お塩ごんぶ、 焼きのり、 しょうが	酢、 しょうゆ、 酒、 コンソメ、 食塩	牛乳100、 野菜チップ	牛乳130、 昆布おにぎり	
24水	御飯、 かき玉汁(ほうれん草)、 鯖の味噌煮、 ピーマンと野菜の汁	563.5(460.0) 22.8(18.6) 16.3(14.1) 2.4(1.9)	七分つき米、 卵、 わらび餅粉、 ピーマン、 砂糖、 砂糖、 油、 片栗粉、 砂糖、 ごま油	牛乳、 牛乳、 さば、 卵、 おきな粉、 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、 ピーマン、 干しいたけ、 しょうが	かつおだし汁、 酒、 しょうゆ、 みりん、 コンソメ、 食塩、 食塩	牛乳100、 塩せんべい	牛乳130、 黒糖わらび餅	
25木	御飯、 みそ汁(えんどう)、 ハンバーグ(なす)、 きゅうりとコーンの サラダ、 ミニトマト	592.1(500.1) 22.2(19.3) 21.0(18.5) 1.6(1.3)	七分つき米、 小麦粉、 砂糖、 油、 片栗粉、 フレンチドレッシング(分離型)、 オリーブオイル、 ニュー糖	牛乳、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 おから、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵、 油揚げ、 無塩バター、 生卵	ミニトマト、 きゅうり、 なす、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 さやえんどう	かつおだし汁、 食塩、 ナツメグ、 こしょう	牛乳100、 クッキー	牛乳130、 ドーナツ・おから	
26金	御飯、 みそ汁(だいこん・ もやし)、 かじきさっぱり甘酢 ソース、 じゃが芋とひき肉の煮物	580.7(472.0) 22.4(18.3) 17.5(15.0) 2.2(1.7)	七分つき米、 じゃがいも、 おとうもろこし(玄穀)、 油、 砂糖、 片栗粉、 砂糖、 油	牛乳、 牛乳、 かじき、 豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、 おみかん缶、 卵、 にんじん、 だいこん、 もやし、 にんじん、 ねぎ、 グリーンピース(水煮缶詰)、 おから	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 食塩、 オリーブオイル	牛乳100、 ウエハース	牛乳130、 フルーツゼリー、 ポップコーン	
29月	鯖寿司、 豆腐すまし汁(わかめ)、 かぼちゃの甘煮	589.4(478.2) 21.5(17.8) 17.6(15.0) 2.4(1.9)	米、 小麦粉、 砂糖、 ごま	牛乳、 牛乳、 木綿豆腐、 さけ(塩)、 卵、 卵、 チーズ、 バター	かぼちゃ、 きゅうり、 にんじん、 ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 酢、 しょうゆ、 食塩	牛乳100、 塩せんべい	牛乳130、 チーズ入り蒸しパン	
30火	パン・ ぶどうばん、 野菜スープ、 鶏肉のカレー揚げ、 ほうれん草の サラダ	551.4(471.6) 24.6(20.9) 16.8(15.6) 2.2(1.7)	ぶどうばん、 小麦粉、 小麦粉、 じゃがいも、 油、 マヨネーズ、 片栗粉、 ごま、 小麦粉、 ごま	牛乳、 鶏もも肉、 卵、 牛乳	ほうれん草、 トマト、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 セロリ、 焼きのり、 しょうが	しょうゆ、 コンソメ、 酒、 カレー粉、 こしょう	牛乳100、 クッキー	牛乳130、 じゃこおにぎり	

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。
毎日デザートがです。
献立は、都合により変更する事があります。

6月2・3日は試食会です。
参加をお待ちしております。



献立表

2015年07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 (%)は未満値	材 料 名				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 水	御飯、みそ汁(肉・もやし)、さわらの煮つけ、ほうれん草と人参の胡麻和え	551.5(451.6) 24.3(19.7) 22.5(18.5) 2.2(1.7)	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、ごま、三温糖、○小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわらのウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○卵	ほうれん草、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ミニアキカンドッグ	
02 木	菜飯(小松菜)、みそ汁(切干したまねぎ)、豚肉のしょうが焼き、野菜サラダ(アスパラ・きゅうり)	548.3(469.4) 21.5(18.8) 22.0(19.3) 2.0(1.6)	七分つき米、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、切干したまねぎ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、プリン、小魚	
03 金	野菜あんかけ丼、わかめ汁(ねぎ)、かばちのサラダ(ハム)	571.0(485.2) 19.2(16.1) 20.1(16.8) 2.6(2.0)	○じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、ハム、○バター	かばち、はくさい、きゅうり、コーン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ、干しいたけ、にんじん	かつおだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、じゃが芋のポイル蒸し	
06 月	にんじん御飯、みそ汁(だいこん・ごぼう)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草とツナの酢あえ	576.8(469.3) 20.0(16.7) 14.0(12.5) 2.9(2.2)	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、砂糖、酒、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ゆであずき缶、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しらたき、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ごぼう、こんぶ(だし用)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、あんぱん	
07 火	セブ・ミートスパゲティ、セブ・キヌアサスープ、セブ・ポトサラダ	597.1(503.6) 23.2(19.9) 22.9(19.9) 2.2(1.7)	じゃがいも、マカロニスパゲティ、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、はんぺん、○卵、○生クリーム、○バター、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、オクラ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、シューアイス	七夕お誕生会
08 水	御飯、すまし汁(豆腐・ごまつな)、蛙のちゃんちゃん焼き、春雨のマヨネーズサラダ	549.3(460.1) 19.4(16.3) 13.7(12.3) 2.1(1.6)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、木綿豆腐、ハム、米みそ(甘みそ)	キャベツ、りんご、きゅうり、ごまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、レモン果汁、○かんてん(粉)	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、さつまいものようかん	
09 木	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、松風焼き・豆腐、根菜の煮物	546.7(468.4) 24.6(20.9) 12.3(12.8) 2.1(1.6)	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○牛乳	たまねぎ、れんこん、なす、ねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、マカロニきな粉	
10 金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、凍り豆腐のはさみ煮、もやしの彩り和え	593.5(481.9) 21.3(17.6) 14.5(12.9) 2.9(2.2)	七分つき米、○白玉粉、じゃがいも、砂糖、○三温糖、油、片栗粉、○片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	いんげん、もやし、ねぎ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ししょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、みたちし団子	
13 月	チキンピラフ、野菜スープ(ほうれん草)、レタスとコーンの中華和え、ミニトマト	584.2(474.5) 18.9(15.9) 19.8(16.6) 2.8(2.1)	米、○フランスパン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、○マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○粉チーズ、ツナ缶、バター	たまねぎ、ミニトマト、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン缶、パセリ	食塩、コンソメ、酢、○パセリ粉	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、チーズラスク	
14 火	パン・食パン、野菜コーンスープ、自身魚のトマトソース煮、キャベツの胡麻ネーズ和え	591.1(499.4) 25.7(21.6) 17.5(16.2) 2.8(2.1)	食パン、○米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま	○牛乳、マルゲリーサ、豆腐、ちくわ、○牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、ねぎ、トマトピューレ、コーン缶、にんじん、○塩こんぶ、○焼きおにぎり、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	
15 水	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、大豆のきんぎょ、えのきたけの酢の物	557.9(456.1) 19.5(16.3) 13.2(11.9) 2.4(1.8)	七分つき米、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○豆乳、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、かつお節	もやし、きゅうり、○みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、○かんてん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳100、ビスケット	牛乳130、豆乳かんてん(みかん)、せんべい	
16 木	カレーライス、わかめスープ(キャベツ)、レタスとコーンの中華和え、ブルーチェ	598.7(503.4) 18.6(16.7) 20.1(17.9) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、コーン缶、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	中華スープ、カレー粉、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ワッフル	カレークッキング
17 金	御飯、みそ汁(大根・あげ)、肉団子の甘酢あん、マゼドアンサラダ	588.8(477.7) 19.3(16.2) 20.0(15.7) 2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、みかん缶、トマト、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、コーンフレーク	
21 火	パン・ロールパン、豆腐スープ(ねぎ)、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、かばちの煮物	559.1(477.0) 23.2(19.9) 20.2(18.4) 3.8(2.5)	ロールパン、○米、砂糖、○油、三温糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、細ごし豆腐、○卵、○干しえび、○牛乳	かばち、キャベツ、○ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、パセリ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、○オスターソース、みりん、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
22 水	御飯、かき玉汁(にら)、さばと玉ねぎのみそ煮、ほうれん草のナムル	536.3(440.9) 24.2(19.6) 15.7(13.7) 3.2(2.4)	○ゆでうどん、七分つき米、○片栗粉、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、もやし、○ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、○干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、○ししょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ひやむぎ	
23 木	御飯、はるさめスープ、野菜ミナかつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	569.4(484.3) 19.7(17.5) 12.3(12.8) 1.2(1.1)	七分つき米、○上新粉、パン粉、小麦粉、はるさめ、油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、卵、○牛乳	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、ミニトマト、チンゲンサイ、にんじん、○干しえび、ピーマン、えのきたけ	中華スープ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、バナナブレッド	
24 金	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、鶏肉の煮つけ、茹でブロッコリー、じゃがいもとごぼうのきんぴら	534.3(439.6) 19.2(16.1) 14.1(12.6) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	なす、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○コーン缶、しょうが、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、野菜チップ	牛乳130、どうもろこし蒸しハン	
27 月	中華風おこわ、中華スープ(コーン・卵)、きゅうりの華風サラダ	550.9(451.2) 21.3(17.6) 16.5(14.3) 3.0(2.3)	○ロールパン、米、もち米、○油、砂糖、ごま油、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、○きな粉	クリームコーン缶、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、しいたけ、板こんにゃく、あさつき、グリーンピース(冷蔵缶)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、あげぱん(きな粉)	
28 火	卵・ジャムサンド、きのこスープ、さつまいもサラダ(ハム)	598.8(504.8) 19.9(17.6) 20.1(17.9) 3.0(2.3)	食パン、さつまいも、○米、マヨネーズ	○牛乳、卵、ハム、ベーコン、○牛乳	きゅうり、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、いちごジャム、さやえんどう、○塩こんぶ、焼きおにぎり	食塩、コンソメ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、わかめおにぎり	
29 水	御飯、ごごろかばちのみそ汁、さわらとごぼうの煮つけ、トマトの和え物	556.7(455.3) 22.3(18.3) 15.7(13.7) 2.3(1.8)	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ	かばち、トマト、ごぼう、きゅうり、○コーン缶、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳100、ビスケット	牛乳130、コーンチーズトースト	
30 木	御飯、野菜スープ、ハンバーグ、煮込み、コールスローサラダ、ミニトマト	577.5(489.9) 20.1(17.8) 18.4(16.7) 1.8(1.4)	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、○りんごジャム、さやえんどう	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう、パプリカ粉	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、りんごジャムパン	
31 金	御飯、みそ汁(もやし・大根)、がんとどき、いんげんと鶏ささぎのごまあえ	566.7(462.3) 27.1(21.7) 20.6(17.1) 2.0(1.6)	七分つき米、○パン粉、上新粉、○片栗粉、○油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○豚ひき肉、鶏ささぎ身、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	にんじん、いんげん、もやし、だいこん、たまねぎ、○パセリ、カットわかめ、あおのり、○にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○しょうゆ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フランクフルト	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、毎日牛乳又は麦茶、デザートが出ます。
献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

