

日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ	日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
1	金	牛乳 ごま豚丼 昆布入りサラダ むらも汁 こどもの日デザート	牛乳 米 豚肉 しそ ごま ハム かつお節 キャベツ 人参 きゅうり トマト コーン 昆布 卵 チンゲン菜 玉葱 人参 ゼリー	クッキー	ミロミルク カントリーマーム せんべい	19	火	麦茶 しらすわかめご飯 チャプスイ カミカミサラダ	麦茶 米 押し麦 しらす わかめ ごま 春雨 豚肉 卵 白菜 人参 大根 干し椎茸 葱 ハム 大豆 さつま芋 きゅうり コーン	クラッカー	スキムミルク ツナパン ツナ 玉葱 卵 牛乳 パセリ
2	土	麦茶 ご飯 照り焼きチキン 糸こんにゃくのサラダ かみなり汁	麦茶 米 鶏肉 薄揚げ 糸こんにゃく きゅうり 人参 豆腐 里芋 人参 玉葱 ごぼう 小松菜	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子	20	水	麦茶 ご飯 魚のソース煮 おろし和え 親子汁	麦茶 米 鶏切り身 じゃが芋 大根 きゅうり 人参 コーン 鶏肉 卵 かまぼこ 人参 玉葱 ビーマン	ポーロ	スキムミルク アメリカンドックケーキ ウィナー 卵 牛乳
7	木	牛乳 ジャージャー麺 豆腐入りナムル 白菜と卵のスープ	牛乳 ちゃんぽん麺 豚挽き肉 玉葱 人参 葱 小松菜 干し椎茸 しらす カニカマ 豆腐 もやし ごま 卵 白菜 玉葱 しめじ パセリ	ビスコ	スキムミルク さつま芋のおはぎ 米 餅米 さつま芋 きな粉	21	木	愛情弁当 		せんべい	スキムミルク マドレーヌ
8	金	麦茶 ご飯 魚フライのタルタルソース ごまフレンチ 海苔汁	麦茶 米 白切り身魚 卵 玉葱 パセリ 豆乳 ささみ ほうれん草 人参 きゅうり キャベツ もやし きくらげ ごま 豆腐 青さ海苔	ビスケット	スキムミルク りんごゼリー りんご りんごジュース	22	金	牛乳 野菜あんかけラーメン すり身入り芋天 バナナ	牛乳 中華麺 豚肉 玉葱 白菜 人参 チンゲン菜 深葱 干し椎茸 魚のすり身 卵 さつま芋 バナナ	クッキー	スキムミルク おからココアボール おから レーズン
9	土	麦茶 鶏ごぼろご飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 鶏挽き肉 ごぼう 人参 いんげん 高野豆腐 卵 玉葱 人参 ほうれん草 薄揚げ 大根 キャベツ 玉葱 わかめ いりこ	クラッカー	スキムミルク 果物 お菓子	23	土	麦茶 ご飯 豆腐入り松風焼き ほうれん草のしらす和え もずく汁	麦茶 米 鶏挽き肉 豆腐 玉葱 人参 ごぼう ごま しらす 卵 ほうれん草 人参 ごま 厚揚げ もずく えのき なら	ビスコ	スキムミルク 果物 お菓子
11	月	りんごジュース 胚芽ロールパン ポークシチュー ポイルウィナー シャキシャキサラダ	りんごジュース 胚芽ロールパン 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 フロccoli コーン マッシュルーム 牛乳 生クリーム ウィナー しらす 薄揚げ 切り干し大根 人参 きくらげ わかめ	せんべい	スキムミルク お好み焼き風おはぎ 米 かつお節 青のり粉 食べるいりこ	25	月	麦茶 しらすそば炒飯 中華サラダ チキンスープ 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 豚挽き肉 しらす いんげん 大豆もやし トマト 人参 きゅうり きくらげ 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ いりこ	ビスケット	スキムミルク アップルドーナツ りんご りんごジュース
12	火	麦茶 鶏飯 納豆入りかき揚げ フルーツポンチ	麦茶 米 ささみ 卵 人参 葱 干し椎茸 漬物 海苔 ごま 納豆 ちくわ えび さつま芋 玉葱 人参 ゼリー りんご缶 みかん缶 もも缶 バイン缶 レーズン	クッキー	ココアミルク 牛乳パン	26	火	麦茶 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 照りじゃが 森のきのこ汁	麦茶 米 鶏切り身 玉葱 キャベツ 人参 コーン じゃが芋 パセリ 鶏肉 深葱 えのき しめじ エリンギ 舞茸	ビスケット	ミロミルク スナック菓子
13	水	麦茶 ご飯 ヤンニョムチキン コールスローサラダ わかめスープ	麦茶 米 鶏肉 ごま ハム キャベツ きゅうり 人参 コーン 大豆もやし えのき わかめ ごま	ビスコ	スキムミルク お魅の膏のラスク 麩 青のり粉	27	水	牛乳 血うどん トマトとしらすのサラダ 卵スープ	牛乳 血うどん 豚肉 えび かまぼこ 玉葱 人参 もやし 葱 いんげん 干し椎茸 しらす トマト きゅうり コーン わかめ 卵 玉葱 しめじ パセリ	クラッカー	フルーツスキムヨーグルト キウイ りんご缶 みかん缶 もも缶 ヨーグルト スキムミルク
14	木	麦茶 豆腐入りドライカレー ウィナーサラダ コーン卵スープ	麦茶 米 豆腐 豚挽き肉 玉葱 人参 ビーマン ウィナー キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 パプリカ 卵 玉葱 コーン パセリ	せんべい	スキムミルク フルーツサンド 食パン 果物缶 生クリーム	28	木	麦茶 ご飯 ひじきの佃煮 筑前煮 彩り和え	麦茶 米 しらす ひじき きくらげ ごま 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく いんげん 昆布 ハム キャベツ きゅうり もやし 人参 パプリカ	バナナ	スキムミルク 卵蒸しケーキ 卵 牛乳
15	金	麦茶 鮭の照り焼き丼 根菜の煮物 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 鮭切り身 ごま 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 玉葱 小松菜 もやし えのき わかめ いりこ	バナナ	スキムミルク わらび餅風雲天 きな粉	29	金	牛乳 豆乳プリン チーズパン ミートローフ しめじのおかマヨ和え ウィナーポトフ	牛乳 豆乳プリン チーズパン 豚挽き肉 卵 豆腐 玉葱 牛乳 ツナ かつお節 小松菜 人参 きゅうり しめじ ウィナー じゃが芋 大根 人参 キャベツ	せんべい 	スキムミルク たぬきおにぎり 米 天かす 青のり粉 食べるいりこ
16	土	牛乳 イタリアンスパゲティ クリームサラダ コンソメスープ	牛乳 スパゲティ ウィナー 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム じゃが芋 かぼちゃ トマト アスパラ 生クリーム 玉葱 人参 しめじ パセリ	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子	30	土	麦茶 ご飯 魚の酢豚風 フロccoliのカレー風味 チンゲン菜のスープ	麦茶 米 白切り身魚 玉葱 人参 ビーマン 葱 椎茸 フロccoli コーン 豚肉 チンゲン菜 深葱 しめじ	ビスコ	スキムミルク 果物 お菓子
18	月	牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ドレッシング和え 野菜入りかき卵汁	牛乳 米 鶏肉 玉葱 バイン缶 ちくわ キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン みかん缶 卵 大根 人参 椎茸 葱 ごま	ウエハース	スキムミルク きな粉トースト 食パン きな粉	 <p>今月の給食+おやつの平均栄養価</p> <p>3歳以上児 562kcal タンパク質 23.4g 脂質 17.2g 塩分 1.8g 3歳未満児 491kcal タンパク質 19.7g 脂質 16.0g 塩分 1.6g</p> 					