



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ごはん カジキのねぎ味噌焼き ☆ほうれん草のキムムッチ和え あおさ汁 ﾊﾞﾅﾅ	ケーキサレ 牛乳	まかじき・みそ・絹ごし豆腐・豆乳・ロースハム・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・ごま油・薄力粉・調合油	長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・焼きのり(きざみ)・にんにく・あおさ・バナナ・コーン・たまねぎ
2 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目きんぴら 味噌汁 りんご	☆さつまいもモンブラン 牛乳	とりもも(皮なし)・みそ・豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖・しらたき・ごま油・ごま・米粉・薄力粉・調合油・さつまいも・有塩バター	マーマレード・ごぼう・にんじん・れんこん・さやいんげん・こまつな・たまねぎ・りんご
3 金	☆味噌バターラーメン 花蒸し餃子 杏仁フルーツ	三色ひな寿司 にぼし お茶 	なると・みそ・ぶたひき肉・さけ・煮干し	中華めん・三温糖・有塩バター・ごま油・ぎょうざの皮・牛乳寒天・精白米・調合油・ごま	こまつな・もやし・にんじん・コーン・長ねぎ・はくさい・たまねぎ・にら・にんにく・しょうが・みかん缶・パイナップル缶・あおのり・焼きのり(きざみ)
4 土	ごはん たらのトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ りんご	くるくる春巻き 牛乳	たら・チーズ・釜揚げしらす・普通牛乳	精白米・薄力粉・有塩バター・オリーブ油・三温糖・じゃがいも・マヨドレ・春巻きの皮・調合油	たまねぎ・にんにく・カットトマト・にんじん・きゅうり・キャベツ・りんご・焼きのり(きざみ)
6 月	ごはん 鶏肉の生姜炒め なつとう和え けんちん汁 みかん	☆マシュマロおこし 牛乳	とりもも・納豆・かつお節・油揚げ・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ごま油・有塩バター・マシュマロ・コーンフレーク	しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・だいこん・長ねぎ・ごぼう・みかん
7 火	☆サンマーマン ツナバンバンジー パイナップル缶	チーズおかかごはん にぼし お茶	ぶた肉もも・えび・まぐろ水炊き缶詰・プロセスチーズ・かつお節・煮干し	中華めん・調合油・片栗粉・ねりごま・ごま油・三温糖・精白米	にんじん・はくさい・りよくとうもろこし・にら・きゅうり・たまねぎ・長ねぎ・にんにく・しょうが・パイナップル缶詰
8 水	麦ごはん ☆キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ りんご	☆フルーツヨーグルト和え お茶	ぶたひき肉・スキムミルク・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・有塩バター・三温糖・マヨドレ・じゃがいも	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマトビュレ・トマトケチャップ・レーズン・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・黄桃缶・白桃缶・みかん缶詰
9 木	ごはん ぶりの照り焼き ☆ちくわフレンチ 味噌汁 ﾊﾞﾅﾅ	塩バターパン 牛乳	ぶり・焼き竹輪・みそ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・三温糖・調合油・さつまいも・強力粉・有塩バター	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・バナナ
10 金	ごはん 野菜入りオムレツ 南瓜サラダ コンソメスープ オレンジ	☆りんごの包み揚げ 牛乳	鶏卵・ベーコン・普通牛乳	精白米・調合油・マヨドレ・三温糖・有塩バター・ぎょうざの皮	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・トマトケチャップ・かぼちゃ・きゅうり・にんじん・コーン・オレンジ・りんご
11 土	豚丼 ひじきの五目煮 味噌汁 みかん	マフィン 牛乳	ぶた肉もも・みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・しらたき・調合油・三温糖・有塩バター・薄力粉	たまねぎ・乾ひじき・れんこん・にんじん・さやえんどう・はくさい・カットわかめ・みかん
13 月	ごはん 鶏肉の南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 ﾊﾞﾅﾅ	☆クッキー 牛乳	とりもも・凍り豆腐・鶏卵・みそ・スキムミルク・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・薄力粉・無塩バター	にんじん・れんこん・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・バナナ
14 火	ごはん ☆ポークカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	☆ぶどうゼリー 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・マヨドレ・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトビュレ・はくさい・きゅうり・コーン・みかん缶詰・ぶどうジュース・アガー・ぶどう缶
15 水	ごはん さばの香味焼き ☆ひじきのマリネ 味噌汁 りんご	☆スティックピザ 牛乳	さば・じゃこ・油揚げ・みそ・ロースハム・パルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・ごま油・調合油・三温糖・食パン	にんにく・しょうが・乾ひじき・きゅうり・にんじん・たまねぎ・りんご・トマトケチャップ・青ピーマン・コーン

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	577	22.7	17.3	242	2.4	237	0.37	0.4	28	1.7
幼児目標量	583	21.9	16.2	259	2.5	211	0.32	0.36	23	1.4

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 木	☆焼きそば ☆フランクフルト 中華スープ パイナップル缶	青菜ごはん にぼし お茶	ぶた肉もも・ウインナーソー セージ・かつお節・煮干し	中華めん・ごま油・精白米・ご ま	キャベツ・にんじん・りよくとうもやし・ たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャッ プ・コーン・カットわかめ・長ねぎ・パイ ナップル缶詰・こまつな
17 金	ごはん ミートローフ みそドレサラダ すまし汁 オレンジ缶	☆お誕生日ケーキ 牛乳 	ぶたひき肉・とりひき肉・普 通牛乳・スキムミルク・み そ・ホイップクリーム	精白米・調合油・パン粉・三温 糖・おつゆふ・薄力粉	たまねぎ・冷凍ミックスベジタ ブル・トマトケチャップ・だいこん・ にんじん・こまつな・長ねぎ・オレ ンジ缶・いちご
18 土	ごはん 三色丼 春雨の酢のもの 味噌汁 バナナ	いももち 牛乳	ぶたひき肉・みそ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・はる さめ・ごま油・じゃがいも・片 栗粉	長ねぎ・にんじん・こまつな・きゅ うり・カットわかめ・たまねぎ・パ ナナ
20 月	ごはん ☆鶏のから揚げ 切り干し大根のサラダ 味噌汁 パイナップル缶	☆麩ラスク 牛乳	とりもも(皮なし)・みそ・普 通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温 糖・ごま油・ごま・おつゆふ・ 有塩バター・グラニュー糖	しょうが・切干しだいこん・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・たまね ぎ・カットわかめ・パイナップル 缶詰
22 水	ごはん さわらの西京焼き 三色甘酢和え すまし汁 バナナ	☆フォーそうめん にぼし お茶	さわら・麦みそ・とりもも・ 煮干し	精白米・三温糖・ごま・おつゆ ふ・手延そうめん	だいこん・きゅうり・にんじん・ほ うれんそう・バナナ・こねぎ
23 木	ごはん ☆チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	☆ジャムサンド 牛乳 	とりもも(皮なし)・スキムミ ルク・プレーンヨーグルト・ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・ はちみつ・有塩バター・薄力 粉・マカロニ・三温糖・マヨド レ・食パン	たまねぎ・にんじん・にんにく・ しょうが・トマトケチャップ・トマ トピューレ・きゅうり・コーン・白 桃缶・いちごジャム
24 金	ごはん 肉じゃが 味噌汁 みかん	シュガーパイ 牛乳	ぶた肉もも・木綿豆腐・み そ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・じゃがいも・しらた き・調合油・三温糖・有塩バ ター・パイ皮	たまねぎ・にんじん・ゆで冷凍グリ ンピース・なめこ・長ねぎ・みかん
25 土	パン 煮込みハンバーグ 温野菜 ミルクスープ りんご	おかかおにぎり にぼし お茶	ぶたひき肉・普通牛乳・鶏 卵・スキムミルク・削り節・ 煮干し	コッペパン・有塩バター・パン 粉・三温糖・オリーブ油・精白 米・ごま	たまねぎ・トマトケチャップ・マッ シュルーム水煮缶・ブロッコリー・ カリフラワー・にんじん・キャベ ツ・りんご・焼きのり(きざみ)
27 月	ごはん 厚揚げの酢豚風 ナムル 中華スープ オレンジ	ミルクもち 牛乳	生揚げ・ぶた肉もも・普通牛 乳・きな粉	精白米・調合油・三温糖・片栗 粉・ごま油・ごま	たまねぎ・青ピーマン・トマトケ チャップ・きゅうり・こまつな・に んじん・生しいたけ・カットわか め・コーン・オレンジ
28 火	ごはん 鮭のホイル焼き 切り干し大根の煮つけ 味噌汁 パイナップル缶	ホットケーキ 牛乳	さけ・油揚げ・みそ・普通牛 乳・スキムミルク	精白米・有塩バター・調合油・ 三温糖・薄力粉・メープルシ ロップ	たまねぎ・ぶなしめじ・レモン・切 干しだいこん・にんじん・生しいた け・さやえんどう・りよくとうもや し・にら・パイナップル缶詰
29 水	食パン マカロニグラタン ポトフ フルーツヨーグルト	鶏そぼろご飯 にぼし お茶	えび・普通牛乳・プロセス チーズ・ウインナーソーセー ジ・プレーンヨーグルト・と りひき肉・煮干し	食パン・マカロニ・調合油・有塩バ ター・薄力粉・パン粉・じゃがい も・三温糖・精白米・ごま油	たまねぎ・かぶ・にんじん・キャベ ツ・黄桃缶
30 木	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 バナナ	ココアちんすこう 牛乳	とりもも(皮なし)・プレーン ヨーグルト・かつお節・み そ・普通牛乳	精白米・さつまいも・薄力粉・ 三温糖・有塩バター	たまねぎ・しょうが・にんにく・ブ ロccoliリー・きゅうり・にんじん・ バナナ
31 金	ごはん 元気コロッケ 茹で野菜 コンソメスープ りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	ぶたひき肉・とりレバー・普 通牛乳・プロセスチーズ	精白米・じゃがいも・調合油・ 薄力粉・パン粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・はくさい・長ねぎ・りん ご

* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。
* 献立は都合により、変更する場合があります。

今月は、**ぞう組**さんのリクエストメニューです！
子ども達に、「昼食」と「おやつ」をそれぞれ一つ選んでもらいました。
保育園での最後の給食を楽しんで欲しいです♪

※献立名の「★」がリクエストになります。