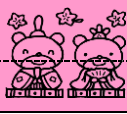

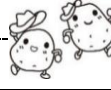

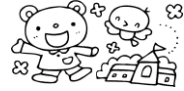


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	豆腐の八宝菜 もやしのナムル わかめスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり粉/とうもろこし/きび砂糖/★白ごま/★塩せんべい	★豚モモ肉/★絹ごし豆腐/ツナ/乾燥わかめ/★牛乳	玉葱/にんじん/はくさい/チンゲンツアイ/りよくとうもろやし/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当 2.1 g
3 月	愛情弁当の日 ♡こづゆ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/★小麦粉/★無塩バター	ほたてがい(貝柱)/★カルピス/★粉ゼラチン/★ホイップクリーム	にんじん/きくらげ/干しいたけ/切りみつば/★オレンジ/いちご	◎ひなまつりゼリー せんべい 	エネルギー 301 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.3 g 食塩相当 1.2 g
4 火	ツナそぼろ 鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ かぶのスープ 果物(バナナ)	きび砂糖/米粉/★有塩バター/とうもろこし/米サラダ油/★ブレミックス粉/★無塩バター/グラニュー糖	ツナ/★若鶏肉モモ/★牛乳/★ソフトササミフレーク	しょうが/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/リーフレタス/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/干しいたけ/★バナナ	牛乳 ♡◎メロンパン風クッキー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当 2.2 g
5 水	♡セルフハンバーガー (ハンバーグ) (グリーンサラダ) スパンテ ミネストローネ 果物(苺)	★まるパン/きび砂糖/オリーブ油/★スパゲッティ/米サラダ油/★ショートケーキ	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★ショルダーモーク/★ウィンナー/★牛乳	玉葱/キャベツ/リーフレタス/ぶなしめじ/にんじん/赤ピーマン/黄ピーマン/青ピーマン/はくさい/だいこん/トマト/いちご	牛乳 ショートケーキ 誕生会	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当 2.7 g
6 木	鯖の味噌煮 いりごぼう 小松菜の和え物 すまし汁 果物(オレンジ)	中ざら糖/★白ごま/純正胡麻油/きび砂糖/とうもろこし/★ホットケーキミックス粉/米サラダ油	★さば/ちくわ/★かまぼこ/かつお節/★牛乳	しょうが/玉葱/ごぼう/にんじん/さやいんげん/こまつな/キャベツ/もやし/しめじ/だいこん/干しいたけ/ねぎ/★オレンジ	牛乳 ♡◎バムケロドーナッツ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
7 金	♡五目納豆 ししゃものさつと焼き キャベツのみそマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(グレープフルーツ)	とうもろこし/米サラダ油/★白ごま/★マヨドレ/きび砂糖/★ジャムパン	★糸引納豆/ちくわ/かつお節/★ししゃも(オス)/★かまぼこ/★油揚げ/★牛乳	ねぎ/にんじん/青ピーマン/干しいたけ/キャベツ/りよくとうもろやし/ブロッコリー/かぼちゃ/玉葱/万能ねぎ/グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンドパン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当 2.3 g
8 土	肉豆腐 ゴマネーズあえ 味噌汁(大根・わかめ) りんごゼリー	★塩せんべい/しらたき/きび砂糖/純正胡麻油/★マヨドレ	★豚モモ肉/★焼き豆腐/ツナ/乾燥わかめ/かえり煮干し/かつお節/★牛乳	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/万能ねぎ/切干しだいこん/きゅうり/ほうれんそう/えのきたけ/だいこん/★りんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当 2.2 g
10 月	とりそぼろ ♡えびグラタン フレンチサラダ 白菜のスープ 果物(バナナ)	★マカロニ/★有塩バター/米粉/とうもろこし/★白ごま/オリーブ油/きび砂糖/グラニュー糖/★パイ皮	★むきえび/★牛乳/★ミックスチーズ/ツナ/★ウィンナー/★牛乳	玉葱/ぶなしめじ/にんじん/キャベツ/リーフレタス/はくさい/干しいたけ/★バナナ/★りんご	牛乳 ♡◎アップルパイ 	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当 2.2 g
11 火	さんまの蒲焼 ほうれん草のごま和え ごぼうと大根の田舎煮 なめこ汁 果物(オレンジ)	かたくり粉/米サラダ油/中ざら糖/★白ごま/きび砂糖/★薄力粉/★無塩バター/粉糖	さんま/さつま揚げ/かつお節/★木綿豆腐/かえり煮干し/★牛乳	にんじん/ほうれんそう/キャベツ/ごぼう/さやいんげん/なめこ/はくさい/ねぎ/★オレンジ	牛乳 ♡◎スノーボールクッキー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当 1.9 g
12 水	♡ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え わかめスープ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖/純正胡麻油/★白ごま/ステーキカットポテト	★豚モモ肉/焼きのり/しらす干し/なると/乾燥わかめ/★牛乳	しょうが/にんじん/ほうれんそう/もやし/キャベツ/レタス/リーフレタス/えのきたけ/チンゲンツアイ/万能ねぎ/グレープフルーツ	牛乳 ♡◎フライドポテト 	エネルギー 402 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当 2.2 g
13 木	ねぎ味噌 ♡じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(かぶ・生揚げ) 果物(オレンジ)	中ざら糖/じゃがいも/きび砂糖/かたくり粉/★白ごま/さつまいも/米サラダ油	★豚ひき肉/★糸かまぼこ/★生揚げ/かえり煮干し/かつお節/★牛乳/★豚レバー	ねぎ/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/さやいんげん/だいこん/キャベツ/こまつな/かぶ/かぶ(葉)/★オレンジ	牛乳 ♡◎スナックレバー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.6 g
14 金	♡ひき肉カレー たこさんウィンナー しゃきしゃきサラダ コロコロスープ 果物(苺)	じゃがいも/米サラダ油/★マヨドレ/★塩せんべい	★牛乳/★豚ひき肉/★ウィンナー/★ショルダーモーク/かつお節/ホタテフレーク水煮	にんじん/玉葱/グリーンピース/れんこん/みずかけな/りよくとうもろやし/だいこん/はくさい/いちご/★野菜ジュース	野菜ジュース せんべい	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当 2.4 g
15 土	 卒園式 					

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 月	すきやき風煮物 ♥和風スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 果物(オレンジ)	しらたき/きび砂糖/米 サラダ油/★スパゲッ ティ/純正胡麻油/★白 ごま/じゃがいも/★ク ラッカー	★豚モモ肉/★焼き豆 腐/乾燥わかめ/かつ お節/★油揚げ/★無 糖ヨーグルト	はくさい/玉葱/にん じん/ねぎ/キャベツ /リーフレタス/★オ レンジ/★バナナ/★ 黄桃缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.7 g
18 火	チキンピラフ フライドポテト 鮭フライ ブロッコリーのサラダ ♥ラーメンスープ ♥ミニチョコバナナ	★塩せんべい/精白米/ とうもろこし/じゃがい も/★薄力粉/★パン粉 /米サラダ油/胡麻油/ ★中華めん/★チョコ ソース/コーンフレーク	★鶏こま/★生さけ/ ツナ/★豚ひき肉/な ると/★ホイップク リーム/★粉ゼラチン	玉葱/にんじん/グリン ピース/パセリ/リーフ レタス/ブロッコリー/ キャベツ/ねぎ/りよ くとうもやし/★バナナ/ いちご/みかん缶	フルーツゼリー せんべい お別れ会	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 3.1 g
19 水	ミートボールのケチャップ煮 ♥マカロニサラダ ♥コーンスープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉/きび砂糖/か たくり粉/★マカロニ/ ★マヨドレ/とうもろ こし/コーンフレーク/★ 無塩バター/マシュマロ	★豚ひき肉/★牛乳/ ツナ/★ショルダー スモーク	玉葱/にんじん/青 ピーマン/ダイスタ マ/きゅうり/レタス /グレープフルーツ	牛乳 ◎コーンフレークパ ー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 2.3 g
21 金	さわらのごま味噌焼き くきたちのおひたし ♥ふるさとサラダ 田舎汁 果物(オレンジ)	★白ごま/きび砂糖/ ★マヨドレ/純正胡麻 油/もち米/精白米	さわら/かつお節/ち くわ/さつま揚げ/か つお節/★牛乳/★き な粉	くきたち/りよくとうも やし/にんじん/切干し だいこん/ほうれんそう /えのきたけ/ごぼう/ だいこん/干しいたけ /万能ねぎ/★オレンジ	牛乳 ◎きな粉ぼたもち	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.1 g
22 土	ハヤシライス コーンスローサラダ ニオンスープ 果物(バナナ)	じゃがいも/米粉/★ 有塩バター/米サラ ダ油/★マヨドレ/き び砂糖	★豚モモ肉/★牛乳/ ツナ/★ショルダー スモーク	にんじん/玉葱/ぶな しめじ/グリンピー ス/キャベツ/きゅう り/レタス/えのきた け/パセリ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.0 g
24 月	つくね焼き にんじんとピーマンしりしり 大根のサラダ ♥和風カレー 果物(グレープフルーツ)	★パン粉/きび砂糖/ 米サラダ油/★有塩 バター/じゃがいも	★若鶏肉ひき肉/干ひ じき/★ウィンナー/ ★木綿豆腐/★牛乳/ 糸かまぼこ/豚ひき肉	玉葱/万能ねぎ/しよ うが/にんじん/青ピー マン/はくさい/ほうれ んそう/ほんしめじ/ グ レープフルーツ/だい こん/キャベツ	牛乳 ♥◎そら組リクエストコロッケ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.5 g
25 火	チキンのトマトソース焼き ブロッコリーのソテー ♥ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖/★有塩バ ター/じゃがいも/と うもろこし/★マヨ ドレ/★塩せんべい	★若鶏肉モモ/★ミッ クスチーズ/ツナ/★ ショルダー スモーク/ ★ヨーグルト	トマト/にんじん/ブ ロッコリー/きゅう り/えのきたけ/キャ ベツ/玉葱/★パレン シアオレンジ	ヨーグルト せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 2.4 g
26 水	♥マーボー豆腐 ひじきの中華和え もずくのスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり 粉/とうもろこし/★白 ごま/きび砂糖/★ホ ット ケーキミックス粉/★ 無塩バター	★木綿豆腐/★豚ひ き肉/干ひじき/ちく わ/もずく/ホタテ フ レーク水煮/★牛乳	ねぎ/にんじん/干し しいたけ/にら/しょう が/にんにく/りよく とうもやし/玉葱/え のきた け/チンゲンサイ/★ バナナ	牛乳 ◎オールレーズンクッキー	エネルギー 430 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.2 g
27 木	さばのカレー焼き 白菜のおかかあえ ピーマン炒め 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	きび砂糖/ビーフン/ 米サラダ油/★マカ ロニ	★さば/かつお節/★ 若鶏肉ひき肉/乾燥 わかめ/かえり煮干し/ ★牛乳/★きな粉(大 豆)	はくさい/にんじん/ こまつな/キャベツ/ 青ピーマン/だい こん /えのきたけ/★パ レンシアオレンジ	牛乳 ♥◎マカロニのきな粉和え	エネルギー 441 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.9 g
28 金	♥ザクザクチキン さつまいもソテー ブロッコリーのサラダ トマトスープ 果物(苺)	純正胡麻油/コーンフ レーク/さつまいも/★ 有塩バター/とうもろ こし/★マヨドレ/き び砂糖/★塩せんべい	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー	しょうが/にんじん/ ブロッコリー/キャ ベツ/ダイスタ マ/玉 葱/こまつな/いち ご/★野菜ジュース	野菜ジュース せんべい	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.4 g
29 土	大根の中華そぼろ煮 春雨サラダ きのこスープ 果物(バナナ)	きび砂糖/純正胡麻 油/かたくり粉/はる さめ/★白ごま/★塩 せんべい	★凍り豆腐/★豚ひ き肉/ツナ/★絹ごし 豆腐/★牛乳	だいこん/玉葱/万 能 ねぎ/しょうが/りよ く とうもやし/にん じん/ きゅうり/えのきた け/ ほんしめじ/こまつ な/ ★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.1 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあ心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

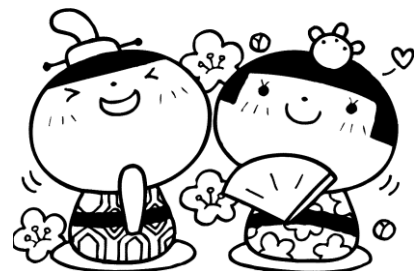
※◎マークは手作りおやつです。

※♥マークはそら組さんのリクエストメニューです。

※ は、愛情弁当の日です。

※ は、お誕生会(完全給食)です。

※ は、お別れ会(完全給食)です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	453 kcal	タンパク質	20.5 g
	脂 質	17.8 g	食塩相当量	2.1 g