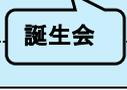


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	愛情弁当の日 	さといも/水あめ	★豚モモ肉/★牛乳/★きな粉	にんじんだいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/★パレンシアオレンジ	牛乳 ♡◎きなこあめ	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.1 g 食塩相当 0.8 g
3 火	てまり寿司 鮭フライ さつまフライ 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁 果物(苺)	精白米/★白ごま/★薄力粉/★パン粉/米サラダ油/さつまいも/とうもろこし/胡麻油/きび砂糖/★豆麩/★ホットケーキミックス粉	★生さけ/★かまぼこ/かつお節/花なると/★絹ごし豆腐/★牛乳/★フローズンホイップ	にんじん/さやえんどう/リーフレタス/和種なばな/ほうれんそう/キャベツ/ブロッコリー/ねぎ/干しいたけ/いちご	牛乳 ◎ひしもちケーキ 	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.9 g
4 水	♡ねぎ味噌 じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物(バナナ)	きび砂糖/じゃがいも/かたくり粉/★白ごま/ステーキカットポテト	★豚ひき肉/★スル系かまぼこ/★油揚げ/カットわかめ/かつお節/かえり煮干し/★牛乳	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/はくさい/えのきたけ/★バナナ	牛乳 ♡◎フライドポテト 	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.8 g
5 木	鶏肉のタルタル焼がけ ゆでブロッコリー フレンチサラダ ココロスープ 果物(オレンジ)	★マヨドレ/きび砂糖/とうもろこし/オリーブ油/★強力粉/★有塩バター	★若鶏肉モモ/ツナ/★ウィンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/パセリ/ブロッコリー/キャベツ/リーフレタス/レタス/きゅうり/だいこん/えのきたけ/ほうれんそう/★パレンシアオレンジ	牛乳 ♡◎おだんごパン	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当 2.0 g
6 金	♡セルフハンバーガー(ハンバーグ・リーフレタス) ジャーマンポテト ♡ミネストローネ 果物(りんご)	★まるパン/★パン粉/きび砂糖/ステーキカットポテト/米サラダ油/グラニュー糖/★ビスケット	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★ウィンナー/★ベーコン/★粉ゼラチン	★バナナ/玉葱/リーフレタス/にんじん/青ピーマン/だいこん/キャベツ/えのきたけ/トマト/★りんご/★みかん/いちご	フルーツゼリー ビスケット 	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当 2.2 g
7 土	肉豆腐 切干大根のあえもの 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物(バナナ)	きび砂糖/とうもろこし/純正胡麻油/塩せんべい	★豚モモ肉/★焼き豆腐/ツナ/乾燥わかめ/かつお節/★牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/ぶなしめじ/切干しいたけ/キャベツ/きゅうり/はくさい/万能ねぎ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 404 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.0 g
9 月	さばのごま味噌焼き ごぼうのきんぴら 和風スパゲティサラダのつべい汁 果物(みかん)	★白ごま/中ざら糖/胡麻油/きび砂糖/★スパゲティ/かたくり粉/コーンフレーク/★マシュマロ/★無塩バター	★さば/さつま揚げ/乾燥わかめ/かつお節/★鶏こま/ちくわ/かえり煮干し/★牛乳	だいこん/にんじん/ごぼう/さやいんげん/キャベツ/リーフレタス/はくさい/ねぎ/★みかん	牛乳 ♡◎コーンフレークバー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当 1.9 g
10 火	ポークチャップス コールスローサラダ コーンスープ 果物(りんご)	じゃがいも/きび砂糖/★マヨドレ/とうもろこし/★焼きそばめん	★豚モモ肉/★ソフトササミフレーク/★ベーコン/★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/青ピーマン/トマト/レタス/きゅうり/パセリ/★りんご/りよくとうもろやし	牛乳 ♡◎おやつ焼きそば	エネルギー 452 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
11 水	♡五目納豆 レバーのケチャップ煮 キャベツの和え物 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	とうもろこし/米サラダ油/きび砂糖/★マヨドレ/★小麦粉/かたくり粉	★納豆/ちくわ/かつお節/★豚レバー/★ソフトササミフレーク/乾燥わかめ/かえり煮干し/★牛乳/★粉チーズ	ねぎ/にんじん/青ピーマン/干しいたけ/にんにく/キャベツ/きゅうり/レタス/だいこん/玉葱/えのきたけ/パレンシアオレンジ/パセリ	牛乳 ♡◎お野菜クラッカー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当 2.3 g
12 木	♡ザクザクチキン ほうれんそうのソテー ベーコンとポテトのコンソメ煮 豆腐のカレースープ 果物(グレープフルーツ)	コーンフレーク/とうもろこし/★有塩バター/じゃがいも/米サラダ油/★ぎょうざの皮/★マヨドレ	★若鶏肉モモ/★ベーコン/★ウィンナー/★木綿豆腐/★牛乳/しらす干し/★ミックステーズ	しょうが/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/玉葱/はくさい/さやいんげん/万能ねぎ/ほんしめじ/グレープフルーツ	牛乳 ♡◎ぎょうざピザ(しらす)	エネルギー 416 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.5 g 食塩相当 2.4 g
13 金	♡マーボー豆腐 中華サラダ ♡ワンタンスープ 果物(りんご)	胡麻油/かたくり粉/きび砂糖/★ワンタンの皮/★あんサンドパン	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★かまぼこ/乾燥わかめ/なると/★牛乳	ねぎ/にんじん/干しいたけ/にら/キャベツ/りよくとうもろやし/リーフレタス/チンゲンツァイ/玉葱/はくさい/★りんご	牛乳 あんサンドパン	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.6 g
14 土	 卒園式 					
16 月	♡ビビンバ丼の具 ひじきのサラダ 春雨スープ 果物(りんご)	きび砂糖/胡麻油/★白ごま/とうもろこし/はるさめ/★塩せんべい	★豚モモ肉/干ひじき/ちくわ/★ベーコン/★無糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/ほうれんそう/りよくとうもろやし/キャベツ/きゅうり/玉葱/万能ねぎ/干しいたけ/★りんご/★バナナ	牛乳 ♡◎フルーツヨーグルト せんべい	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.0 g 食塩相当 2.2 g
17 火	さわらの西京焼き ぜんまい炒め ふるさとサラダ ♡なめこ汁 果物(オレンジ)	きび砂糖/米サラダ油/しらたき/★マヨドレ/胡麻油/もち米/精白米	さわら/★油揚げ/ちくわ/★木綿豆腐/かえり煮干し/かつお節/★牛乳/★きな粉(大豆)	ぜんまい/切干しいたけ/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/えのきたけ/なめこ/だいこん/ねぎ/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎きな粉ぼたもち	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当 2.2 g

(★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		
18 水	♥野菜たっぷりみそタンメン 手作りピザ 鶏肉の唐揚げ ♥フライドポテト フレンチサラダ ♥ゼリー・フルーツ盛り合わせ	★塩せんべい/★強力粉/★薄力粉/★オリブ油/かたくり粉/★ステーキカットポテト/★白ごま/きび砂糖/★中華めん/とうもろこし/★ショートケーキ	★ウィンナー/★ミックスチーズ/★若鶏肉モモ/ツナ/なるど/★豚モモ肉/★牛乳	トマト/玉葱/青ピーマン/レモン/パセリ/キャベツ/リーフレタス/ブロッコリー/にんじん/ねぎ/もやし/にら/いちご/りんご	牛乳 ショートケーキ お別れ会	エネルギー 750 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 3.0 g
19 木	♥ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ キャベジンスープ 果物 (グレープフルーツ)	★パン粉/米サラダ油/きび砂糖/かたくり粉/★マカロニ/とうもろこし/★マヨドレ/★プレミックス粉/中ざら糖	★豚ひき肉/★木綿豆腐/★牛乳/ツナ/★ベーコン/あんこ	玉葱/にんじん/青ピーマン/ダイストマト/きゅうり/レタス/えのきたけ/キャベツ/グレープフルーツ	牛乳 ◎どらやき	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.2 g
21 土	八宝菜 キャベツのゴマネズ和え わかめスープ りんごゼリー	胡麻油/かたくり粉/きび砂糖/★マヨドレ/★白ごま/塩せんべい	★豚モモ肉/ツナ/乾燥わかめ/★牛乳	はくさい/にんじん/たけのこ/玉葱/チンゲンツァイ/キャベツ/きゅうり/ぶなしめじ/えのきたけ/万能ねぎ/★すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.1 g
23 月	さばのパン粉焼き ブロッコリーのごま和え さつまいもサラダ 白菜と肉団子のスープ 果物 (オレンジ)	★パン粉/米サラダ油/きび砂糖/★白ごま/さつまいも/★マヨドレ/かたくり粉/はるさめ/純正胡麻油/★そうめん	★さば/ツナ/★若鶏肉ひき肉/★牛乳/★かまぼこ/★油揚げ/かつおだし	ブロッコリー/にんじん/きゅうり/リーフレタス/玉葱/はくさい/干ししいたけ/万能ねぎ/★バレンシアオレンジ/ねぎ	牛乳 ♥◎セレクト麺 (そうめん・うどん)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.6 g
24 火	ツナそぼろ ♥パンピングラタン グリーンサラダ あさりのスープ 果物 (りんご)	きび砂糖/★マカロニ/米粉/★有塩バター/とうもろこし/★ビスケット	ツナ/★若鶏肉モモ/★牛乳1L/★ミックスチーズ/★ベーコン/あさり水煮/★ヨーグルト	しょうが/かぼちゃ/にんじん/玉葱/きゅうり/レタス/リーフレタス/キャベツ/えのきたけ/チンゲンツァイ/★りんご	ヨーグルト ビスケット	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.0 g
25 水	♥トマトソースハンバーグ ブロッコリーのサラダ レタススープ 果物 (グレープフルーツ)	★パン粉/きび砂糖/とうもろこし/胡麻油/★チョコソース/★マッシュマロ/コーンフレーク	★木綿豆腐/★豚ひき肉/ツナ/★ウィンナー/★牛乳/★ホイップクリーム	玉葱/ぶなしめじ/トマト/パセリ/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/きゅうり/レタス/グレープフルーツ/★バナナ	牛乳 ◎そら組リクエストッキング ♥チョコバナナ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.0 g
26 木	八宝菜 ♥春雨サラダ もずくのスープ 果物 (バナナ)	胡麻油/かたくり粉/はるさめ/きび砂糖/★白ごま/★ホットケーキミックス粉/★有塩バター	★豚モモ肉/ちくわもずく/ホタテ水煮/★牛乳	はくさい/にんじん/たけのこ/玉葱/チンゲンツァイ/きゅうり/キャベツ/リーフレタス/えのきたけ/もやし/万能ねぎ/★バナナ/かぼちゃ	牛乳 ♥◎かぼちゃのスコーン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.2 g
27 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 チゲン菜と筍のスープ 果物 (オレンジ)	じゃがいも/米サラダ油/★マヨドレ/★食パン/グラニュー糖/コーンスターチ/★無塩バター	★豚ひき肉/★ウィンナー/ツナ/かつお節/なるど/カットわかめ/★牛乳/★生クリーム/★加糖練乳	にんじん/玉葱/にんにく/れんこん/みずかけな/りよくとうもろこし/チンゲンツァイ/たけのこ/★バレンシアオレンジ	牛乳 ♥◎クリームボックス	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 27.9 g 食塩相当 2.4 g
28 土	大根の中華そぼろ煮 小松菜の和え物 きのこスープ 果物 (バナナ)	きび砂糖/胡麻油/かたくり粉/とうもろこし/★マヨドレ/せんべい	★豚ひき肉/ツナ/かつお節/★絹ごし豆腐/★牛乳	だいこん/にんじん/ぶなしめじ/万能ねぎ/しょうが/こまつな/キャベツ/もやし/えのきたけ/まいたけ/玉葱/チンゲンツァイ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.4 g
30 月	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 ハウレンソウと春雨のスープ 果物 (莓)	★有塩バター/きび砂糖/とうもろこし/じゃがいも/★マヨドレ/はるさめ/★塩せんべい	★若鶏肉モモ/★ミックスチーズ/ツナ	トマト/ブロッコリー/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/玉葱/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 17.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 2.0 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、未食なものがあられ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、ひなまつり (完全給食) メニューです。
- ※ 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	470 kcal	タンパク質	21.5 g
	脂 質	18.0 g	食塩相当量	2.0 g