



日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質		
1	月	麦茶 カルシウム せんべい	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 キャベツのこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 ブルーベリーと クリームチーズのパン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、 クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、せんべい、片栗粉、 こめ油、ごま油、ごま、にんじん、小松菜、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、砂糖、 しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 20.1 g	15	月	麦茶 カルシウム せんべい	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 キャベツのこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 ブルーベリーと クリームチーズのパン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、 クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、せんべい、片栗粉、 こめ油、ごま油、ごま、にんじん、小松菜、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、砂糖、 しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 20.1 g
2	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	しょうが焼き風たきこみご飯 しらすとネギの卵焼き さつま芋のみそ汁	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	豚肉、卵、しらす、みそ、牛乳、寒天、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 パン、さつま芋、ビスケット、こねぎ、 にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、 砂糖、酒、みりん、しょうゆ、食塩、 ぶどうジュース	537 kcal 21.0 g	16	火	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	長崎ちゃんぼん(長崎) さといも田楽(鹿児島) ももヨーグルト	麦茶 冷や汁(宮崎)	豚肉、ツナ、豆腐、みそ、豆乳、牛乳、チーズ、 ヨーグルト、かつお、こんぶ、なると、パン、里芋、 6分つき米、中華麺、こめ油、ごま、にんじん きゅうり、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、きくらげ、もも缶、しょうゆ、 酒、みりん、砂糖、鶏がらスープ	518 kcal 20.0 g
3	水	牛乳 ブルー	ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのサラダ ブロッコリーのみそ汁	麦茶 納豆スパゲティ	鮭、納豆、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、クラッカー、6分つき米、スパゲティ、 片栗粉、コーン、マヨドレ、こめ油、バター、 にんじん、ブロッコリー、こねぎ、きゅうり、 しょうが、玉ねぎ、酒、しょうゆ、ブルー	520 kcal 22.2 g	17	水	牛乳 ブルー	ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのサラダ ブロッコリーのみそ汁	麦茶 納豆スパゲティ	鮭、納豆、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、クラッカー、6分つき米、スパゲティ、 片栗粉、コーン、マヨドレ、こめ油、バター、 にんじん、ブロッコリー、こねぎ、きゅうり、 しょうが、玉ねぎ、酒、しょうゆ、ブルー	520 kcal 22.2 g
4	木	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	ごはん 炒め酢豚 ナムル わかめスープ	牛乳 レモンケーキ	豚肉、ハム、豆乳、きな粉、牛乳、わかめ、小麦粉、 6分つき米、片栗粉、米粉、こめ油、ごま油、ごま、 にんじん、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、 ねぎ、レモン、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、酢、 鶏がらスープ、ベーキングパウダー	514 kcal 20.7 g	18	木	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	ごはん 炒め酢豚 ナムル わかめスープ	牛乳 レモンケーキ	豚肉、ハム、豆乳、きな粉、牛乳、わかめ、小麦粉、 6分つき米、片栗粉、米粉、こめ油、ごま油、ごま、 にんじん、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、 ねぎ、レモン、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、酢、 鶏がらスープ、ベーキングパウダー	514 kcal 20.7 g
5	金	牛乳 バナナ	パン スコップコロケ チンゲン菜のフレンチサラダ トマトスープ	麦茶 きつねごはん チーズ	豚肉、ハム、油揚げ、牛乳、チーズ、かつお、 こんぶ、パン、6分つき米、コーン、じゃが芋、 こめ油、ごま、パセリ、にんじん、トマト、 チンゲン菜、バナナ、玉ねぎ、食塩、ケチャップ、 ウスターソース、酢、砂糖、コンソメ、みりん、 しょうゆ	512 kcal 20.8 g	19	金	牛乳 バナナ	パン スコップコロケ チンゲン菜のフレンチサラダ トマトスープ	麦茶 きつねごはん チーズ	豚肉、ハム、油揚げ、牛乳、チーズ、かつお、 こんぶ、パン、6分つき米、コーン、じゃが芋、 こめ油、ごま、パセリ、にんじん、トマト、 チンゲン菜、バナナ、玉ねぎ、食塩、ケチャップ、 ウスターソース、酢、砂糖、コンソメ、みりん、 しょうゆ	512 kcal 20.8 g
6 ・ 20	土	牛乳 塩せんべい	ウインナーチャーハン 貝だくさんミルクスープ オレンジ	牛乳 シュガー スティックパイ	鶏肉、ウインナー、牛乳、6分つき米、 せんべい、じゃが芋、マカロニ、パイ皮、 ごま油、ピーマン、パセリ、にんじん、 玉ねぎ、オレンジ、しょうゆ、食塩、 コンソメ、砂糖	521 kcal 17.9 g	22	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 切干大根のツナマヨサラダ もやしとなめこのみそ汁	牛乳 きなこのスコーン	鶏肉、ツナ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、せんべい、小麦粉、こめ油、 マヨドレ、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、 切干大根、きゅうり、なめこ、もやし、砂糖、酒、 みりん、食塩、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー	529 kcal 19.9 g
8	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 切干大根のツナマヨサラダ もやしとなめこのみそ汁	牛乳 きなこのスコーン	鶏肉、ツナ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、せんべい、小麦粉、こめ油、 マヨドレ、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、 切干大根、きゅうり、なめこ、もやし、砂糖、酒、 みりん、食塩、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー	529 kcal 19.9 g	23	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	カレーうどん じゃがいもの青のり焼き オレンジ	麦茶 肉みそおにぎり ヨーグルト	豚肉、鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、 こんぶ、にぼし、青のり、パン、6分つき米、 片栗粉、うどん、じゃが芋、米粉、こめ油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、にんにく、 しょうが、オレンジ、黒糖、しょうゆ、みりん、 砂糖、カレー粉、食塩、酒	528 kcal 22.8 g
9	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	カレーうどん じゃがいもの青のり焼き オレンジ	麦茶 肉みそおにぎり ヨーグルト	豚肉、鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、 こんぶ、にぼし、青のり、パン、6分つき米、 片栗粉、うどん、じゃが芋、米粉、こめ油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、にんにく、 しょうが、オレンジ、黒糖、しょうゆ、みりん、 砂糖、カレー粉、食塩、酒	528 kcal 22.8 g	24	水	牛乳 ブルー	ごはん 鶏すき煮 ブロッコリーの納豆あえ お麩のみそ汁	牛乳 あずきの ソフトクッキー	鶏肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、あずき、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、6分つき米、 麩、小麦粉、こめ油、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、白菜、玉ねぎ、ブルー、砂糖、みりん、 しょうゆ、ベーキングパウダー	531 kcal 20.8 g
10	水	牛乳 ブルー	ごはん 鶏すき煮 ブロッコリーの納豆あえ お麩のみそ汁	牛乳 あずきの ソフトクッキー	鶏肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、あずき、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、6分つき米、 麩、小麦粉、こめ油、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、白菜、玉ねぎ、ブルー、砂糖、みりん、 しょうゆ、ベーキングパウダー	531 kcal 20.8 g	25	木	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ミートソースライス マカロニサラダ オニオンスープ	バナナジュース にんじんジャム トースト	豚肉、ハム、牛乳、チーズ、小麦粉、6分つき米、 米粉、マカロニ、パン、コーン、こめ油、にんじん、 トマト缶、パセリ、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、 レモン、砂糖、食塩、しょうゆ、コンソメ、 ケチャップ、ウスターソース、酢	529 kcal 18.6 g
11	木	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ミートソースライス マカロニサラダ オニオンスープ	バナナジュース にんじんジャム トースト	豚肉、ハム、牛乳、チーズ、小麦粉、6分つき米、 米粉、マカロニ、パン、コーン、こめ油、にんじん、 トマト缶、パセリ、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、 レモン、砂糖、食塩、しょうゆ、コンソメ、 ケチャップ、ウスターソース、酢	529 kcal 18.6 g	26	金	牛乳 バナナ	ごはん かれないのみそ焼き 春雨サラダ おくらのスープ	牛乳 ミロ蒸しパン	カレイ、ハム、みそ、牛乳、こんぶ、 かつお、にぼし、6分つき米、春雨、 小麦粉、ごま油、ごま、にんじん、オクラ、 バナナ、きゅうり、玉ねぎ、えのき、 砂糖、みりん、しょうゆ、酢、ミロ、 ベーキングパウダー、食塩	512 kcal 21.5 g
12	金	牛乳 バナナ	ごはん かれないのみそ焼き 春雨サラダ おくらのスープ	牛乳 ミロ蒸しパン	カレイ、ハム、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、 にぼし、6分つき米、春雨、小麦粉、ごま油、ごま、 にんじん、オクラ、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、 えのき、ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、ミロ、 ベーキングパウダー、食塩	512 kcal 21.5 g	29	月	麦茶 カルシウム せんべい	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 キャベツのこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 ブルーベリーと クリームチーズのパン	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、 クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、せんべい、片栗粉、 こめ油、ごま油、ごま、にんじん、小松菜、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、砂糖、 しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 20.1 g
13 ・ 27	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト チキンポトフ ブルーヨーグルト	麦茶 塩昆布のおにぎり	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、ヨーグルト、 塩昆布、パン、6分つき米、ビスケット、じゃが芋、 ごま油、マヨドレ、ごま、トマト、ピーマン、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ブルー、 ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖	526 kcal 19.6 g	30	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	しょうが焼き風たきこみご飯 しらすとネギの卵焼き さつま芋のみそ汁	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	豚肉、卵、しらす、みそ、牛乳、寒天、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、パン、さつま芋、 ビスケット、こねぎ、にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ、しょうが、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、 食塩、ぶどうジュース	537 kcal 21.0 g

※月平均栄養価 エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.1 g
 ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ

ももぐみ 25日(木) バナナジュース作り
 ゆりぐみ 5日(金) お口と歯を元気にしよう、 26日(金) 中で卵の殻むき