



日	曜日	朝おやつ	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日	朝おやつ	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 肉やさい中華炒め きゅうりの梅肉あえ わかめスープ	牛乳 黒糖ホットケーキ	豚肉、きな粉、ちくわ、牛乳、かつお節、 わかめ、パン、6分つき米、片栗粉、小麦粉、 米油、ごま油、ごま、にんじん、にら、梅、 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、 鶏がらスープ、しょうゆ、酒、砂糖、 ベーキングパウダー、黒糖	536 kcal 19.9 g	15	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 肉やさい中華炒め きゅうりの梅肉あえ わかめスープ	牛乳 黒糖ホットケーキ	豚肉、きな粉、ちくわ、牛乳、かつお節、 わかめ、パン、6分つき米、片栗粉、小麦粉、 米油、ごま油、ごま、にんじん、にら、梅、 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、 鶏がらスープ、しょうゆ、酒、砂糖、 ベーキングパウダー、黒糖	536 kcal 19.9 g
2	水	牛乳 ブルーン	パン ボークビーンズ ハムとチーズのオムレツ 豆腐のコンソメスープ	麦茶 肉みそおにぎり	豚肉、鶏肉、ハム、大豆、卵、豆腐、みそ、牛乳、 チーズ、パン、6分つき米、片栗粉、 じゃが芋、ごま、米油、にんじん、トマト缶、 パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、しょうが、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、 コンソメ、酒、みりん、食塩、ブルーン	530 kcal 22.0 g	16	水	牛乳 ブルーン	パン ボークビーンズ ハムとチーズのオムレツ 豆腐のコンソメスープ	麦茶 肉みそおにぎり	豚肉、鶏肉、ハム、大豆、卵、豆腐、みそ、牛乳、 チーズ、パン、6分つき米、片栗粉、 じゃが芋、ごま、米油、にんじん、トマト缶、 パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、しょうが、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、 コンソメ、酒、みりん、食塩、ブルーン	530 kcal 22.0 g
3	木	牛乳 手作りボーロ (ミロ)	ごはん タラの磯辺揚げ ブロッコリーのおかかあえ キャベツのみそ汁	麦茶 ツナコーンクリーム スパゲティ	タラ、ちくわ、ツナ、みそ、油揚げ、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、スパゲティ、 コーン、片栗粉、米油、ブロッコリー、にんじん、 パセリ、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、ブルーン、 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、 コーンクリーム、ミロ、小麦粉	534 kcal 24.1 g	17	木	牛乳 手作りボーロ (ミロ)	ごはん タラの磯辺揚げ ブロッコリーのおかかあえ キャベツのみそ汁	麦茶 ツナコーンクリーム スパゲティ	タラ、ちくわ、ツナ、みそ、油揚げ、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、スパゲティ、 コーン、片栗粉、米油、ブロッコリー、にんじん、 パセリ、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、ブルーン、 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、 コーンクリーム、ミロ、小麦粉	534 kcal 24.1 g
4	金	牛乳 塩せんべい	タコライス きのこマカロニのスープ ももヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	豚肉、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト、6分つき米、 せんべい、マカロニ、パン、米油、バター、トマト、 ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、 もも缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、 砂糖、食塩、コンソメ	533 kcal 20.7 g	18	金	牛乳 塩せんべい	タコライス きのこマカロニのスープ ももヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	豚肉、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト、6分つき米、 せんべい、マカロニ、パン、米油、バター、トマト、 ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、 もも缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、 砂糖、食塩、コンソメ	533 kcal 20.7 g
5	土	牛乳 ビスケット	高野豆腐のそぼろやきめし 小松菜ののりあえ かきたま汁	牛乳 きなこスティック パイ	鶏肉、卵、高野豆腐、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、のり、6分つき米、ビスケット、パイ皮、ごま油、 にんじん、こねぎ、小松菜、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、 食塩	528 kcal 19.0 g	19	土	牛乳 ビスケット	高野豆腐のそぼろやきめし 小松菜ののりあえ かきたま汁	牛乳 きなこスティック パイ	鶏肉、卵、高野豆腐、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、のり、6分つき米、ビスケット、パイ皮、ごま油、 にんじん、こねぎ、小松菜、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、 食塩	528 kcal 19.0 g
7	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 大根スープ	牛乳 桜えびのスコーン	鶏肉、ハム、豆腐、桜えび、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、小麦粉、せんべい、米油、 マヨドレ、にんじん、小松菜、キャベツ、きゅうり、 大根、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、酢、みりん、 マーマレードジャム、ベーキングパウダー	521 kcal 19.1 g	24	木	牛乳 バナナ	ごはん カレーのきのこあん かぼちゃの煮物 お麴のみそ汁	牛乳 ごまクッキー	カレー、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、麴、小麦粉、片栗粉、米油、 ごま、かぼちゃ、チンゲン菜、にんじん、切干大根、 まいたけ、えのき、しょうが、バナナ、玉ねぎ、酒、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	522 kcal 21.1 g
8	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 パイン缶	麦茶 ひじきの炊き込み ごはん 塩せんべい	豚肉、油揚げ、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、 ひじき、青のり、パン、6分つき米、うどん、 マヨドレ、にんじん、小松菜、キャベツ、きゅうり、 チンゲン菜、玉ねぎ、パナップ缶、砂糖、 しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	518 kcal 19.2 g	25	金	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	十五夜ハヤシ こまつナフレンチサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 おつきみだんご風 スイートポテト	豚肉、ツナ、卵、牛乳、かつお、こんぶ、パン、6分つき米、 米粉、コーン、かぼちゃ、さつま芋、米油、バター、ごま、 トマト、小松菜、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、 キャベツ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ウスターソース、 ケチャップ、酢、食塩、コンソメ	533 kcal 19.8 g
9	水	牛乳 ブルーン	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ほうれん草ともやしのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 みかんゼリー ビスケット	豚肉、生揚げ、かまぼこ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、片栗粉、 じゃが芋、ビスケット、ごま油、ごま、ほうれん草、 にんじん、白菜、玉ねぎ、もやし、みかん缶、 ブルーン、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、 オレンジジュース	522 kcal 20.3 g	26	土	牛乳 ビスケット	親子丼 チンゲン菜のこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 お麴ラスク	鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、麴、 ビスケット、ごま油、ごま、バター、 チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、 えのき、砂糖、みりん、しょうゆ	527 kcal 19.9 g
10	木	牛乳 バナナ	ごはん カレーのきのこあん かぼちゃの煮物 お麴のみそ汁	牛乳 ごまクッキー	カレー、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、麴、小麦粉、片栗粉、米油、 ごま、かぼちゃ、チンゲン菜、にんじん、切干大根、 まいたけ、えのき、しょうが、バナナ、玉ねぎ、酒、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	522 kcal 21.1 g	28	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 なめこ汁	牛乳 チーズトースト	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、せんべい、6分つき米、パン、 コーン、ごま油、にんじん、いんげん、小松菜、 ねぎ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、切干大根、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	512 kcal 21.2 g
11	金	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ハヤシライス こまつナフレンチサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 クラッカーサンド (スイートポテト)	豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、パン、6分つき米、 米粉、コーン、クラッカー、さつま芋、米油、バター、トマト、 小松菜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、砂糖、酒、 みりん、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、酢、食塩、 コンソメ	531 kcal 19.2 g	29	火	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のザンギ ラーメンサラダ	麦茶 じゃがバター	豚肉、鮭、ハム、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、片栗粉、小麦粉、中華麺、 じゃが芋、コーン、米油、ごま油、ごま、 バター、にんじん、パセリ、しょうが、 にんにく、きゅうり、もやし、玉ねぎ、バナナ、 しょうゆ、酒、酢、砂糖	537 kcal 21.0 g
12	土	牛乳 ビスケット	親子丼 チンゲン菜のこんぶあえ えのきのみそ汁	牛乳 お麴ラスク	鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、麴、 ビスケット、ごま油、ごま、バター、 チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、 えのき、砂糖、みりん、しょうゆ	527 kcal 19.9 g	30	水	牛乳 ブルーン	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ほうれん草ともやしのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 みかんゼリー ビスケット	豚肉、生揚げ、かまぼこ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、片栗粉、 じゃが芋、ビスケット、ごま油、ごま、ほうれん草、 にんじん、白菜、玉ねぎ、もやし、みかん缶、 ブルーン、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、 オレンジジュース	522 kcal 20.3 g
14	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 なめこ汁	牛乳 チーズトースト	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、せんべい、6分つき米、パン、 コーン、ごま油、にんじん、いんげん、小松菜、 ねぎ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、切干大根、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	512 kcal 21.2 g							

今月の

ももぐみ
ゆりぐみ

25日(金) おつきみポテト作り
18日(金) きのこにふれよう

※月平均栄養価 エネルギー527 kcal たんぱく質20.5 g 脂質18.0 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