



日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		
				食塩相当量g	以上児					未満児	食塩相当量g	以上児
1	月	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	バナナ 牛乳	397 2.25	513 2.01	15	月	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	304 1.55	456 1.44	
2	火	八宝菜 もやしとちくわの和え物 にら卵スープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	428 2.87	532 2.48	16	火	きめ丸豆腐あんかけ 切干大根の煮付け キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	417 2.53	526 2.21	
3	水	かじきの照り焼き 炒り豆腐 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	378 2.52	494 2.20	17	水	ほっけの塩焼き カラフルきんぴら たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	381 1.59	497 1.46	
4	木	千辛南蛮 春キャベツのサラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	373 2.33	489 2.02	18	木	豚肉のピザ焼き 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	474 2.95	532 2.35	
5	金	千ジャオロース さつまいものごまサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	379 2.56	495 2.23	19	金	野菜かき揚げ きゅうりとかにまの和え物 花ふのすまし汁 果物 麦茶	ビスケット プリン	326 1.44	462 1.24	
6	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	376 2.69	503 2.35	20	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	392 1.80	516 1.64	
8	月	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	448 2.14	551 2.10	22	月	鶏肉のネギみそ焼き 卵と野菜のふわふわ炒め わかめスープ 果物 麦茶	うどん	313 4.09	419 3.42	
9	火	豆腐ハンバーグ すき昆布の煮付け ほうれん草となめこのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	447 2.65	550 2.31	23	火	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。		フルーツボンチ	0.00 0.00	
10	水	なっつく天 ハリハリ漬け エノキと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	436 1.86	530 1.38	24	水	たけのこ入りマーボー豆腐 春雨サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	409 2.25	519 1.98	
11	木	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	380 1.87	496 1.68	25	木	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	358 2.03	477 1.79	
12	金	たらのにんにく醤油かけ キャベツのおひたし 厚揚げと大根のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	348 1.98	456 1.76	26	金	肉じゃが アスパラのオカ力和え キャベツと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	473 2.55	571 2.22	
13	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	399 2.88	520 2.50	27	土	焼きそば 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	386 2.27	511 2.02	
						30	火	野菜炒め 小松菜の磯和え 大根としめじのみそ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	419 1.85	536 1.68	
										平均	393 2.32	506 2.02

※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

