

日にち	主食	献立名	主な材料	10時のおやつ	3時のおやつ	1日の栄養価
1日(金)	炊き込みごはん	☆こどもの日🎉☆ からあげ 🍷🍷🍷 花麩の澄まし汁 🍷🍷	ごぼう、たけのこ、油揚げ、干しいたけ こんにゃく、鶏もも肉、🍷、きゅうり 🍷、麩、玉ねぎ、人参、小ねぎ、えのき 鶏卵、🍷🍷🍷、🍷、生クリーム	せんべい 麦茶	☆こいのぼりケーキ 牛乳	☞ 682 塩 1.8 た 22.9 脂 26.1
7日(木)	ごはん	鮭の西京焼き 豆腐の澄まし汁 ほうれん草のおかか和え パナナ	鮭、ほうれん草、人参、かつお節、豆腐 玉ねぎ、小ねぎ、大根	せんべい 麦茶	スティックパン 牛乳	☞ 530 塩 1.1 た 17.1 脂 9.2
8日(金)	ごはん	鶏肉の煮物 ハムチーズ春巻き 春キャベツの味噌汁 みかん缶	鶏もも肉、大根、人参、しいたけ、ハム チーズ、春巻きの皮、キャベツ、玉ねぎ しめじ、長ねぎ	🍷🍷 麦茶	☆フルーチェ 麦茶	☞ 449 塩 1.2 た 16.4 脂 12.2
11日(月)	ごはん	ポークカレー パナナ スナップえんどうのサラダ	豚小間肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも しめじ、コーン、スナップえんどう、ツナ かつお節、パイ皮、ウインナー	せんべい 麦茶	☆ウインナーパイ 牛乳	☞ 610 塩 1.5 た 20.7 脂 18.3
12日(火)	ごはん	甘辛チキン わかめサラダ コンソメスープ オレンジ	鶏もも肉、ごま、わかめ、きゅうり、人参 コーン、キャベツ、玉ねぎ、えのき じゃがいも、食パン、生クリーム	せんべい 麦茶	☆ホイップサンド 牛乳	☞ 568 塩 1.4 た 21.5 脂 15.6
13日(水)	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ パイン缶	豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、人参、春雨 きゅうり、🍷、🍷🍷、🍷、玉ねぎ しいたけ、🍷🍷🍷、🍷	🍷🍷 麦茶	☆バナナマフィン 牛乳	☞ 550 塩 1.2 た 16.6 脂 16.6
14日(木)	ごはん	たらちのチーズ焼き 五色和え わかめの澄まし汁 みかん缶	たら、チーズ、小松菜、人参、もやし コーン、しめじ、かつお節、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、えのき	せんべい 麦茶	袋菓子 牛乳	☞ 514 塩 1.6 た 21.4 脂 12.5
15日(金)	ごはん	じゃがそばろ ベーコンサラダ 油揚げの味噌汁 パナナ	豚ひき肉、じゃがいも、人参、レタス ベーコン、きゅうり、コーン、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、もやし、えのき	せんべい 麦茶	バウムクーヘン 牛乳	☞ 611 塩 1.9 た 19.2 脂 16.5
18日(月)	肉うどん	竹輪のカレー揚げ バナナ	うどん、豚小間肉、人参、玉ねぎ、しめじ 長ねぎ、大根、竹輪、コーンフレーク マッシュマロ	🍷🍷 麦茶	☆マッシュマロバー 牛乳	☞ 553 塩 2.0 た 21.1 脂 16.9
19日(火)	ごはん	スタミナ納豆 やみついきゅうり ニラのスープ パイン缶	鶏ひき肉、納豆、人参、玉ねぎ、小ねぎ きゅうり、塩昆布、ごま、ニラ、春雨 コーン、しいたけ、ホットケーキミックス	せんべい 麦茶	☆オレオスコーン 牛乳	☞ 550 塩 0.9 た 17.9 脂 17.5
20日(水)	ごはん	和風ハンバーグ ポトフ ブロッコリーサラダ オレンジ	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、しめじ、人参 ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ じゃがいも、ウインナー、麩	せんべい 麦茶	☆お麩ラスク 牛乳	☞ 535 塩 1.0 た 17.8 脂 17.4
21日(木)	ごはん	かつおフライ もやしサラダ きのこの澄まし汁 みかん缶	かつお、もやし、きゅうり、人参、コーン しいたけ、えのき、玉ねぎ、小ねぎ	🍷🍷 麦茶	クリームパン 牛乳	☞ 603 塩 1.8 た 21.2 脂 16.5
22日(金)	ごはん	春雨の炒め煮 ジャーマンポテト 大根の味噌汁 パナナ	豚ひき肉、春雨、人参、小松菜、じゃがいも ウインナー、玉ねぎ、大根、わかめ、えのき	せんべい 麦茶	ドーナツ 牛乳	☞ 548 塩 1.3 た 17.7 脂 14.6
25日(月)	🍷🍷	クリームシチュー じゃこサラダ パナナ	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも コーン、ブロッコリー、レタス、しらす きゅうり、みかん缶	せんべい 麦茶	☆いちごゼリー 麦茶	☞ 464 塩 1.5 た 17.4 脂 12.2
26日(火)	ごはん	豚のしょうが焼き 🍷🍷-サラダ 切干大根スープ みかん缶	豚小間肉、玉ねぎ、🍷🍷、🍷、🍷 きゅうり、切干大根、人参、長ねぎ、しめじ もやし、🍷🍷🍷、🍷、鶏卵	🍷🍷 麦茶	☆ココア蒸しパン 牛乳	☞ 567 塩 1.5 た 17.4 脂 12.2
27日(水)	🍷🍷	🎂お誕生日🎂 🍷🍷🍷 カレースープ 🍷🍷	🍷🍷、豚ひき肉、人参、なす、玉ねぎ 🍷、きゅうり、🍷、🍷、🍷🍷、しめじ じゃがいも、🍷🍷、🍷🍷🍷、みかん缶 🍷、生クリーム、いちごソース、🍷🍷	せんべい 麦茶	☆パフェ 牛乳	☞ 505 塩 1.7 た 18.9 脂 14.2
28日(木)	ごはん	鮭の照り焼き 豚汁 ほうれん草のごま和え パナナ	鮭、ほうれん草、きゅうり、人参、ごま 豚肉、白菜、ごぼう、長ねぎ	せんべい 麦茶	🍷-🍷🍷・🍷🍷 牛乳	☞ 474 塩 1.4 た 19.2 脂 10.2
29日(金)	ごはん	新じゃがの煮物 そぼろ和え 玉ねぎの澄まし汁 オレンジ	豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 しらたき、小松菜、鶏ひき肉、わかめ えのき、長ねぎ、もやし	🍷🍷 麦茶	袋菓子 牛乳	☞ 515 塩 1.5 た 16.0 脂 12.5



今月の給食



☆ 献立表の栄養価は、3歳以上児対象です。未満児はこの約8割となります。献立は変更になる場合があります。

☆ 離乳期 11 ヶ月以降のお子さんはこちらの献立を基に月齢に応じた食材で提供いたします。

※ 3時のおやつの☆マークは手作りおやつです！

