

日	こんだてめい	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 金	ごはん 	精白米			489 kcal
	はんぱーぐ 	パン粉, 油	豚肉, たまご, 牛乳	玉葱	
	はるきやべつ ^の やさしいため みそしる	油	豆腐, みそ	キャベツ, にんじん, とうもろこし なめこ, ねぎ	20.5 g
12 月	ごはん 	精白米, 押麦			491 kcal
	にくじゃが 	じゃがいも, しらたき, 油, 三温糖	豚肉	玉葱, にんじん, グリンピース	
	はるやさいとつな ^の さらだ みそしる	油, 上白糖	ツナ, ひじき みそ	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱 こまつな, えのきたけ	19.0 g
13 火	きなこあげぱん 	コッペパン, 油, 三温糖, グラニュー糖	きな粉		449 kcal
	ちゅうかきゅうり 	三温糖, ごま油		きゅうり	
	はくさいとにくだんご ^の すーぶ きよみ	薄力粉, かたくり粉	鶏肉, 豚肉	玉葱, しょうが, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな きよみ	17.1 g
14 水	ごはん 	精白米			488 kcal
	さわらのてりやき 	油	さわら		
	ひじきのいために みそしる	油, 三温糖 じゃがいも	ひじき, 豚肉, 油揚げ みそ	にんじん, さやいんげん だいこん	21.5 g
15 木	やきうどん 	うどん, 油	豚肉, かつお削り節	キャベツ, にんじん, 青ピーマン	448 kcal
	おれんじぱんけーき 	ホットケーキミックス, はちみつ	牛乳, たまご, プレーン ヨーグルト	にんじん, オレンジジュース	
	こまつなとじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ, のり	こまつな, りょくとうもやし	18.1 g
16 金	たけのこごはん 	精白米, 三温糖	鶏肉, 油揚げ	たけのこ	480 kcal
	ひじきいりたまごやき 	油, 三温糖	たまご, 豚肉, ひじき	にんじん, 玉葱	
	はるきやべつときゅうり ^の ごま みそあえ すましじる	ごま, 三温糖	みそ はんぺん	キャベツ, きゅうり 玉葱, 糸みつば	21.5 g
進級・入園お祝い給食 ~毎月19日は食育の日です~					
19 月	おいわいかれー 	精白米, 押麦, じゃがいも, 油, バター, 薄力 粉, はちみつ	鶏肉, チーズ	玉葱, にんじん, にんにく, トマトジュース	520 kcal
	もやしときゅうり ^の さらだ よーぐると いちご 	ノンエッグマヨネーズ	かに風味かまぼこ ヨーグルト	りょくとうもやし, きゅうり いちご	18.5 g
	はちみつぱん 	はちみつパン		いちごジャム	
20 火	まかにぐらたん 	マカロニ, 油, バター, 薄力粉, パン粉	ベーコン, 牛乳, チーズ	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	506 kcal
	ちんげんさい ^の すーぶ ぐれーぶふる一つ			玉葱, にんじん, チンゲンツァイ グレープフルーツ	14.8 g
	ごはん 	精白米			459 kcal
21 水	まーぼーどうふ 	三温糖, ごま油, かたくり粉	豆腐, 豚肉, みそ	にんじん, にら, 玉葱, 椎茸, しょうが	
	だいこんとつな ^の さらだ はるさめすーぶ		ツナ わかめ	だいこん, きゅうり, にんじん キャベツ, 玉葱	18.3 g
	わかめごはん 	精白米, 押麦		わかめ	
22 木	はるやさいとぶたにく ^の みそい ため たまごとにらのすーぶ ばいんあつぷる	ごま油, 三温糖 かたくり粉	豚肉, みそ たまご	にんにく, にんじん, たけのこ, キャベツ, 青ピーマン にら, にんじん, ねぎ, こまつな, 玉葱 パインアップル	505 kcal 19.8 g
23 金	ごはん 	精白米			431 kcal
	かじきのみそちーずやき 	ノンエッグマヨネーズ	めかじき, みそ, チーズ		
	こまつな ^の しおこんぶあえ みそしる	ごま油	塩昆布 生揚げ, みそ	こまつな, にんじん キャベツ	21.0 g
26 月	ごはん 	精白米, 押麦			533 kcal
	さけ ^の ふらい 	薄力粉, パン粉, 油	さけ, たまご		
	もやしのなむる とんじる	ごま油, 上白糖 じゃがいも, 油	ハム 豚肉, みそ	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, しょうが にんじん, ごぼう, ねぎ, だいこん	24.0 g
27 火	こどもぱん 	子供パンスライス			
	やきそば 	蒸し中華めん, 油	豚肉, さくらえび, あ おのり	にんじん, りょくとうもやし, キャベツ, 青 ピーマン	518 kcal
	ぶろっこりー ^の ちーずさらだ ますかつとぜりー	油, 上白糖	チーズ	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, レモン 果汁 マスカットゼリー	21.5 g
28 水	ごはん 	精白米			490 kcal
	ゆーりんちー 	かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油	鶏肉	ねぎ, にんにく, しょうが	
	さんしょくさらだ じゃがいもとわかめ ^の すーぶ	油, 三温糖 じゃがいも	ベーコン, わかめ	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり 玉葱	18.2 g
30 金	ちきんらいす 	精白米, 油	鶏肉, えび	にんじん, 玉葱, グリンピース	430 kcal
	やしししゃも 		ししゃも		
	あおな ^の あえもの ひゅうがなつ	ごま油		こまつな, りょくとうもやし, にんじん ひゅうがなつ	20.5 g



材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

給食回数・・・15回