

日	曜日	昼食 間食	食 材			その他 調味料等		
			血や肉を作るもの(赤)	熱や力となるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)			
10	24	月	中華丼 伴三糸 にらと豆腐のスープ 牛乳/さつま芋蒸しパン	豚肉 かつお 豆腐 牛乳/豆乳	米,片栗粉,ごま油,油 春雨,白砂糖,油 片栗粉 薄力粉,白砂糖,油,さつま芋	玉葱,カブ,人参,白菜,干しいたけ 胡瓜,人参 にら,葱 果物	酒,醤油,塩 醤油,酢 酒,醤油,塩,かつお節 /パ-キウパ-ウガ-	
11	25	火	ご飯 煮魚 青菜のごま和え 豚汁 牛乳/にんじんとココアのクッキー	魚 油揚げ,みそ,豚肉 牛乳/	米 三温糖 三温糖,白ごま 油 小麦粉,白砂糖,バター	生姜 青菜,人参,えのきたけ ごぼう,大根,玉葱,人参,葉葱 果物 人参	酒,醤油 醤油 かつお節 /ピ-ユアココア-キウパ-ウガ-	
12	26	水	キャロットパン/食パン(26日) マーマレードチキン ブロッコリー かぼちゃのスープ 牛乳/わかめごはん	鶏肉 パ-コ 牛乳/わかめ	小松菜パン/食パン マーマレード 米,油	ニンニク ブロッコリー 南瓜,玉葱,人参 果物	酒,醤油 塩 醤油,塩,かつお節,ローリエ /酒,醤油	
13	27	木	ひじきふりかけごはん 生揚げの中華炒め みそ汁 牛乳/小松菜ドーナツ	干しひじき 生揚げ,豚肉 みそ 牛乳/豆腐	米,白ごま 片栗粉,三温糖,ごま油 薄力粉,白砂糖,グラニュー糖,油	ゆかり キャベツ,生姜,玉葱,にら,人参,ニンニク 青菜,葱,なめこ 果物 小松菜	醤油,みりん 酒,みりん,醤油,塩 かつお節 /パ-キウパ-ウガ-	
14	28	金	カレーうどん さつま芋甘辛煮 牛乳/中華風おこわ	鶏肉 豚肉 牛乳/	干しうどん,片栗粉,白砂糖,油 さつま芋,三温糖 米,もち米,三温糖,ごま油	青菜,玉葱,人参,葱 果物 人参,葉葱	醤油,塩,粉,かつお節,出し昆布 みりん,醤油 /酒,醤油	
1	15	29	土	ご飯 肉じゃが みそ汁 牛乳/ビスケット/果物	豚肉 油揚げ,みそ 牛乳//	米 じゃが芋,三温糖,油 ビスケット/	グリーンピース,冷,玉葱,人参 大根,葉葱 果物 果物	みりん,醤油,かつお節 かつお節 //
3	月	3	鶴ひな祭り給食 ちらし寿司 魚の西京焼き 三色野菜のおかか和え 清汁 牛乳/ひなまつりゼリー/ひなあられ	鶏肉 魚,みそ 糸けずり節 わかめ 牛乳/豆乳/	米,白砂糖,油 玉ふ いちごジャム,白砂糖/ひなあられ	絹さや,人参,蓮根,干しいたけ,冷コーン 生姜 青菜,人参,もやし 葱 果物 粉寒天,いちご/ /	酒,醤油,塩,酢 酒,みりん 醤油,かつお節 醤油,塩,かつお節 //	
17	31	月	カレーライス 切干大根サラダ 清汁 牛乳/マカロニきな粉	豚肉 牛乳/きな粉	米,薄力粉,じゃが芋,油 白砂糖,ごま油 白砂糖,マカロニ	生姜,玉葱,人参,ニンニク, キャベツ,胡瓜,切干大根,人参 青菜,葱,えのきたけ 果物	中華ライス塩,トマトチャップ,トマト,ローリエ,粉,ローリエ 醤油,酢 醤油,塩,かつお節 /塩	
4	18	火	鶏ごぼうピラフ コロコロサラダ 豆腐のスープ 牛乳/シュガートースト	鶏肉 ロースハム 豆腐 牛乳/	米,油,バター じゃが芋,白砂糖,油 食パン,白砂糖,バター	ごぼう,人参,パ-切 胡瓜,人参 玉葱,カブ,菜,ぶなしめじ 果物	醤油,塩 塩,酢 醤油,塩,かつお節 /	
5	水	5	しょうゆラーメン キャベツとじゃこのナムル 牛乳/青のりご飯	なると,豚肉 ちりめん 牛乳/青のり,糸削り節	生中華麺,ごま油 白砂糖,ごま油 米	青菜,冷コーン,葱 キャベツ,胡瓜,人参 果物	醤油,塩,白こしょう,かつお節,出し昆布 醤油,酢 /みりん,醤油	
19	水	19	お誕生会メニュー 和風スープパグッティー かぼちゃのバター醤油煮 牛乳/ごまときなこのぼたもち	ベーコン,鶏肉 牛乳/きな粉	スパグッティー,油 白砂糖,バター 米,もち米,白砂糖,黒ごま	青菜,玉ねぎ,人参,ぶなしめじ,冷コーン かぼちゃ 果物	かつお節,出し昆布,塩,醤油,ローリエ 醤油 /塩	
6	木	6	ご飯 大豆とひじきのつくね 即席漬 みそ汁 牛乳/ジャムサンド	大豆水煮缶,干しひじき,鶏肉 油揚げ,みそ 牛乳/	米 片栗粉,白砂糖,油 ブルーベリージャム,食パン	生姜,玉葱 かぶ,青菜,人参 葉葱,白菜 果物	醤油,塩,かつお節 醤油,塩 かつお節 /	
7	金	7	お別れ会給食 丸パン ハンバーグ 春雨サラダ ミネストローネスープ 牛乳/フライドポテト	豚肉 ロースハム ウインナー 牛乳/	丸パン パン粉,片栗粉,油 春雨,白砂糖,油 油,マカロニ,じゃが芋 油	玉ねぎ 胡瓜,人参 玉ねぎ,人参,トマト水煮缶,7にんにく 冷フライドポテト 果物	塩 醤油,塩,酢 塩,かつお節,出し昆布,ローリエ 塩,ケチャップ	
21	金	21	食パン フィッシュフライ せんキャベツ 野菜スープ 牛乳/塩こんぶおにぎり	魚 鶏肉 牛乳/塩昆布	食パン パン粉,薄力粉,油 米,ごま油	キャベツ,人参 青菜,玉葱,人参 果物	酒,中濃ソース,塩 塩 醤油,塩,白こしょう,かつお節,ローリエ /	
8	22	土	豆腐のそぼろ煮 塩昆布和え みそ汁 牛乳/クラッカージャムサンド	豆腐,豚肉,みそ 塩昆布 みそ 牛乳/	米,片栗粉,三温糖,ごま油 ごま油 さつま芋 いちごジャム,クラッカー	生姜,玉葱,葉葱 胡瓜,人参,白菜 葱 果物	酒,醤油 かつお節 /	

今月の平均栄養価 乳児：エネルギー 516kcal たんぱく質：22.9g 脂質：15.7g 食塩相当量：1.4g

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。

幼児：エネルギー587kcal たんぱく質：25.6g 脂質：16.2g 食塩相当量：1.6g

○今月の使用予定果物：清見オレンジ・しらぬひ・りんご・バナナ・いよかん・はっさく・みかん缶・もも缶

(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。

○3日 <ひなまつり給食> おやつにカルピスを使用します。