



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ちらし寿司 厚揚げの甘辛炒め お星さますまし汁	すいか せんべい 	焼きさけ・冷凍厚揚げ・鶏むね	精白米・三温糖・いりごま・米ぬか油・そうめん・しょうゆせんべい	さやいんげん・焼きのり・冷凍コーン・長ねぎ・オクラ・にんじん・すいか
2 火 16	ピラフ ブロッコリーと鶏肉炒め じゃが芋のスープ	ラスク 牛乳	鶏むね・鶏もも・ぶたかた・普通牛乳	精白米・米ぬか油・じゃがいも・有塩バター・三温糖・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・冷凍コーン・ブロッコリー
3 水 17	ご飯 ゴマ塩 鶏のパン粉焼き 人参スティック ミネストローネ	お好み焼き	若鶏もも・ベーコン・普通牛乳・ぶたかた・削り節	精白米・いりごま・パン粉・オリーブ油・じゃがいも・薄力粉・三温糖・米ぬか油	にんじん・キャベツ・たまねぎ・トマトケチャップ・トマト・冷凍コーン
4 木 18	肉みそうどん もやし炒め ゆでとうもろこし ワカメスープ	きつねおむすび	ぶたひき肉・甘みそ・鶏ひき肉・鶏むね・油揚げ	ゆでうどん・三温糖・米ぬか油・精白米	たまねぎ・チンゲンサイ・トマトケチャップ・りよくとうもやし・にんじん・長ねぎ・カットわかめ・とうもろこし
5 金 19	ご飯 豚肉のバーベキューソース 里いもの味噌汁	桃のミルクスイーツ	ぶたかた・削り節・甘みそ・普通牛乳	精白米・冷凍さといも・パパロア	青ピーマン・たまねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく・トマトケチャップ・だいこん・長ねぎ・白桃缶・黄桃缶
6 土 20	ご飯 シューマイ 温野菜 野菜スープ	デザート せんべい 		精白米・ごま油・米ぬか油・マヨネーズ・いりごま・カスタードプディング・しょうゆせんべい	ブロッコリー・たまねぎ・カットわかめ・切干しだいこん
8 月 22	ビビンバ丼 キャベツと鶏肉のスープ オレンジ	レモンケーキ	鶏ひき肉・鶏むね・普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉・ごま油	・しょうが・こまつな・りよくとうもやし・にんじん・キャベツ・たまねぎ・オレンジ・レモン果汁
9 火 23	ハヤシライス 花野菜 かぶとコーンのスープ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・鶏むね・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・食パン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・トマトピューレ・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ・冷凍コーン・ジャム
10 水 24	ご飯 昆布の佃煮 鮭の照焼き いんげんのごま和え 豆腐となめこの味噌汁	大学芋風 牛乳	さけ・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・ごま・さつまいも・米ぬか油・三温糖	刻み昆布・さやいんげん・にんじん・なめこ・長ねぎ
11 木 25	食パン かぼちゃのカレーチーズ焼き カリフラワーサラダ もやしと人参のスープ	ワカメおむすび 	ぶたひき肉・エメンタルチーズ・鶏むね	食パン・精白米・いりごま	くりかぼちゃ・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・ゆでカリフラワー・りよくとうもやし・カットわかめ
12 金 26	ご飯 スタエアハンバーグ ツナサラダ じゃが芋のスープ	牛乳寒 	ぶたひき肉・鶏ひき肉・普通牛乳・鶏むね・まぐろ油漬缶詰	精白米・パン粉・じゃがいも・米ぬか油・三温糖	たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん・キャベツ・粉寒天・みかん缶詰・りんご缶詰
29 月	麻婆丼 チンゲン菜炒め 油揚げの味噌汁	マヨコーンパン 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・甘みそ・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・米ぬか油・強力粉・有塩バター	長ねぎ・たまねぎ・しょうが・チンゲンサイ・えのきたけ・キャベツ・冷凍コーン
30 火	ご飯 肉じゃが きゅうりの即席漬け 切干大根の味噌汁	黒糖蒸しパン 牛乳	ぶたかた・冷凍厚揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・米ぬか油・じゃがいも・しらたき・三温糖・ごま油・薄力粉・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・きゅうり・切干しだいこん・レーズン
31 水	ご飯 さばの塩焼き 小松菜のおかか和え さつまいもの味噌汁	バナナ ヨーグルト	焼きさば・油揚げ・かつお節・淡色辛みそ・ヨーグルト	精白米・いりごま・さつまいも	こまつな・たまねぎ・バナナ

◆献立表に記入してある食材を、事前にチェックしていただき、また食べたことのない食材は、給食前までに試しておいてくださいね☆

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	536	20.0	16.0	174	2.0	194	0.36	0.31	35	5.1	2.0
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	580	19~29	13~19	270	2.5(~11)	210(~310)	0.31	0.36	20	4.1以上	2.1未満
炭水化物エネルギー比(%)	63 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目安: 20%以上、30%未満		

*都合により献立の内容を変更する場合があります。未満児は午前中におやつがあります。