



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	木	食パン 鶏肉のカラフル炒め カリフラワーサラダ コーンスープ	ツナカレーおむすび	鶏むね・普通牛乳	食パン・米ぬか油・米粉・有塩バター・精白米・いりごま	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・ゆでカリフラワー・トマトケチャップ・冷凍コーン・コーン缶詰 クリーム・カットわかめ
2	金	焼き鶏井 人参ともやしのごま風味あえ 里いもと大根とねぎ味噌汁	しらすピザ 牛乳	鶏もも・削り節・甘みそ・脱脂粉乳・しらす干し・エメンタルチーズ・普通牛乳	ご飯・三温糖・米ぬか油・ごま油・ごま・冷凍さといも・薄力粉・いりごま	長ねぎ・にんじん・りよくとうもやし・だいこん・こまつな・たまねぎ・冷凍コーン
3	土	お楽しみ弁当	デザート せんべい			
5	月	【5日】ソース焼きそば 豆腐と青菜のスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・木綿豆腐・鶏むね・普通牛乳・油揚げ・かつお節・甘みそ	いりごま・食パン・精白米・米ぬか油・三温糖	にんじん・キャベツ・たまねぎ・りよくとうもやし・あおのり・こまつな・オレンジ・いちごジャム・乾ひじき・カットわかめ・ねぎ
6	火	【19日】ひじきごはん もやしのおかか炒め 豆腐とワカメ味噌汁 ガバオライス かぼちゃの素焼き コンソメスープ	【6日】 じゃがバター・牛乳	鶏ひき肉・ウインナーソーセージ・甘みそ・普通牛乳・豆みそ	精白米・米ぬか油・ごま油・じゃがいも・有塩バター・三温糖・いりごま	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく・切干しいんこん・こまつな・トマトケチャップ・くりかぼちゃ
7	水	ご飯 昆布の佃煮 白身魚の磯辺揚げ焼き マカロニサラダ 大根と油揚げの味噌汁	【20日】 味噌ポテト・牛乳 【7日】 焼きとうもろこし 牛乳 【21日】 ごまチーズパン 牛乳	まがれい・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・普通牛乳・脱脂粉乳・チェダーチーズ	精白米・いりごま・片栗粉・米ぬか油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ジャイアントコーン・強力粉・有塩バター・三温糖	刻み昆布・あおのり・にんじん・きゅうり・キャベツ・だいこん・カットわかめ
8	木	焼きうどん ブロッコリーツナサラダ キャベツとコーンのスープ	菜飯おにぎり	ぶたかた・まぐろ水煮缶詰・鶏むね	ゆでうどん・米ぬか油・マヨネーズ・いりごま・精白米	こまつな・りよくとうもやし・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
9	金	かやくごはん 里芋の含め煮 もやしと揚げの味噌汁	カルシウムヨーグルト せんべい	油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね・甘みそ・ヨーグルト	精白米・こんにやく・米ぬか油・いりごま・冷凍さといも・しょうゆせんべい	ごぼう・にんじん・りよくとうもやし・こまつな
10	土	ご飯 ハンバーグ 温野菜 野菜スープ	デザート クラッカー	豚ひき肉	精白米・いりごま・カスタードプディング・クラッカー	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・切干しいんこん
13	火	カレーライス 温野菜 春雨スープ	しらすピザ 牛乳	鶏もも・削り節・甘みそ・脱脂粉乳・しらす干し・エメンタルチーズ・普通牛乳	ご飯・三温糖・米ぬか油・ごま油・ごま・冷凍さといも・薄力粉・オリーブ油・いりごま	長ねぎ・にんじん・りよくとうもやし・だいこん・こまつな・たまねぎ・冷凍コーン
14	水	カレーライス 温野菜 春雨スープ	ホットケーキ 牛乳	鶏もも・鶏むね・普通牛乳	精白米・緑豆はるさめ・いりごま・ホットケーキミックス・米ぬか油・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・くりかぼちゃ・さやいんげん・なす・にんにく・しょうが・ブロッコリー
14	水	ご飯 豚肉のみそ炒め 人参スティック お麩とねぎのすまし汁	きなこ牛乳寒天 クラッカー	ぶたかた・甘みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖・米ぬか油・いりごま・釜焼きふ・黒砂糖・ソーダクラッカー	キャベツ・ねぎ・にんじん・カットわかめ・粉寒天
15	木	コーンごはん 鶏のマーマレード焼き ジャーマンポテト カリフラワーとわかめのスープ	ゆかりおむすび	若鶏もも・ウインナーソーセージ・鶏むね	精白米・いりごま・蒸しじゃがいも・有塩バター	コーン缶詰粒・マーマレード・たまねぎ・にんじん・にんにく・ゆでカリフラワー・カットわかめ
16	金	ご飯 家常豆腐 じゃが芋と鶏のスープ	フルーツゼリー	冷凍厚揚げ・ぶたかた・淡色辛みそ・鶏むね	精白米・三温糖・米ぬか油・片栗粉・いりごま・じゃがいも・ぶどうゼリーの素	たけのこ水煮・たまねぎ・青ピーマン・しょうが・にんにく・にんじん・みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶
17	土	ご飯 シューマイ 温野菜 わかめスープ	デザート せんべい	豚ひき肉	精白米・ごま油・米ぬか油・いりごま・カスタードプディング・しょうゆせんべい	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・切干しいんこん

◆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: RE) (μg)	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	555	20.9	17.7	221	2.3	213	0.32	0.32	35	5.6	1.9
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(%)	60%		たんぱく質エネルギー比(%)		15%		脂肪エネルギー比(%)※2		29%		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 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。