

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 ・ 20 水 ・ 月	チキンジャンバラヤ カリフラワーのマヨ和え キャベツと人参のスープ	お麩ココアラスク 牛乳	鶏もも・鶏むね・普通牛乳	精白米・大豆油・米ぬか油・釜 焼きふ・三温糖・有塩バター	たまねぎ・にんにく・トマトケ チャップ・トマトピューレ・ゆでカ リフラワー・キャベツ・にんじん
2 木	お弁当協力日 	ゼリー おせんべい		ゼリー・しょうゆせんべい	
7 ・ 21 火	スタミナ焼肉丼 きゃべつゆかり和え 里芋とコーンのスープ	チーズ蒸しパン	ぶたかた・脱脂粉乳・プロセ スチーズ	精白米・なたね油・いりごま・ 冷凍さといも・ごま油・薄力 粉・三温糖・米ぬか油	りょくとうもやし・たまねぎ・にん じん・にら・しょうが・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン
8 ・ 22 水	ご飯 家常豆腐 じゃがいもと大根とねぎの味噌汁	具だくさんヨーグルト	冷凍厚揚げ・ぶたかた・淡色 辛みそ・鶏むね・プレーン ヨーグルト・脱脂粉乳	精白米・三温糖・大豆油・片栗 粉・コーンフレーク	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・長ねぎ・カットわかめ・黄桃 缶・みかん缶詰・パイナップル缶 詰
9 ・ 23 木	食パン 鶏のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー 具だくさんスープ	しらすおむすび 	若鶏もも・ベーコン・しらす 干し	食パン・米ぬか油・じゃがい も・精白米・いりごま	マーマレード・アスパラガス・にん じん・カリフラワー・冷凍コーン・ たまねぎ・えのきたけ
10 ・ 24 金	キーマカレー ブロッコリー もやしと人参のスープ	スコーン 	ぶたひき肉・鶏もも・普通牛 乳	精白米・調合油・じゃがいも 薄力粉・有塩バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ ブロッコリー・りょくとうもやし
18 ・ 25 土	ご飯 シューマイ 温野菜(付け合わせ) 野菜スープ	デザート せんべい	ぶたかた	精白米・ごま油・調合油・マヨ ネーズ・三温糖・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・にんじん・たまね ぎ・カットわかめ・切干しだいこん
13 ・ 27 月	混ぜ込み炒飯 切干大根の煮物(さといも) えのきとカブと鶏のスープ	いちごジャムサンド(食パン)	ぶたひき肉・鶏むね	精白米・調合油・冷凍さとい も・食パン・三温糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ 切干しだいこん・かぶ・えのきた け・いちご・いちごジャム
14 ・ 28 火	【14日】菜飯 焼きかぼちゃ ちゃんこ鍋 【28日】菜飯 鶏肉のソテー・焼きかぼちゃ 根菜と里芋汁	ピザ(卵なし) 牛乳 	鶏ひき肉・鶏もも・木綿豆 腐・ロースハム・エメンター ルチーズ・普通牛乳	精白米・有塩バター・片栗粉・ 薄力粉・三温糖・米ぬか油	くりかぼちゃ・長ねぎ・しょうが・ にんじん・だいこん・えのきたけ・ たまねぎ・冷凍コーン・トマトケ チャップ
15 ・ 29 水	ご飯 ゴマ塩 カレイのみそチーズ焼き かぶとキャベツのサラダ もやしのスープ	のり塩ポテト(蒸し)	まがれい・甘みそ・プロセス チーズ・ぶたかた	精白米・いりごま・ごま油・米 ぬか油・じゃがいも	かぶ・キャベツ・かぶの葉・たまね ぎ・りょくとうもやし・えのきた け・あおのり
16 ・ 30 木	焼きそば(塩) 花野菜とコーンのソテー 切干大根とコーンのスープ	そばろおむすび	ぶたかた・鶏むね・鶏ひき肉	米ぬか油・精白米・三温糖	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ りょくとうもやし・ブロッコリー・ ゆでカリフラワー・冷凍コーン・切 干しだいこん・しょうが
17 ・ 31 金	鮭のピースご飯 鶏肉とチンゲン菜炒め さつま芋と玉ねぎ・しめじのみそ汁	【17日】 お楽しみおやつ 牛乳 【31日】 ホットケーキ 牛乳 	焼きさけ・鶏もも・甘みそ・ 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗 粉・さつまいも・強力粉・米ぬ か油・有塩バター	グリーンピース・チンゲンサイ・にん じん・たまねぎ・ぶなしめじ
11 土	お楽しみ弁当 	◆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、 まだ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)	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	500	19.0	15.0	157	1.7	149	0.30	0.29	30	4.2	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	400	16~26	13~19	270	2.4(~11)	210(~310)	0.29	0.35	20	3.8以上	2.1未満
炭水化物エネルギー比(%)	61%		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。