



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・エメンタールチーズ・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 スクエアハンバーグ 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。