

幼稚園用

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (月)	豚肉ときゅうりの塩昆布炒め なすのみそ汁	精白米 油	牛乳 豚肉 塩昆布 うすあげ わかめ みそ	土しょうが きゅうり 水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	酒 うすろしょうゆ 削り節
2日 (火)	鶏肉のマリネ レタススープ ピーチゼリー	コッペパン 片栗粉 揚げ油 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン レタス にんじん 玉ねぎ ピーチゼリー	塩 コショウ うすろしょうゆ 酢 鶏がら コンソメ ローリエ 塩 コショウ うすろしょうゆ
3日 (水)	チンジャオロース ワンタンスープ	精白米 油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 牛肉 豚ひき肉 ちくわ	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	オイスターソース こいろしょうゆ 酒 コショウ 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすろしょうゆ
4日 (木)	たけのこ豚肉の和風パスタ 枝豆サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 すりごま ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 ハム	たけのこ 三つ葉 にんにく 枝豆 キャベツ にんじん	うすろしょうゆ みりん 塩 コショウ うすろしょうゆ 酢
5日 (金)	ガバオライス チンゲン菜のスープ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵	玉ねぎ ピーマン パプリカ にんにく チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし しめじ 白ねぎ 土しょうが 玉ねぎ	塩 コショウ こいろしょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース バジル 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
9日 (火)	てりやきミートボール スープ ヨーグルト	コッペパン 砂糖 片栗粉 油	牛乳 ミートボール 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん	こいろしょうゆ みりん 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コショウ コンソメ
10日 (水)	カレーライス 福神漬け キャベツとツナのサラダ	精白米 油 じゃがいも 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 豚肉 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん 福神漬け キャベツ にんじん コーン	ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 コショウ 酢 こいろしょうゆ 塩
11日 (木)	ポテトのトマト煮 わかさぎのからあげ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 揚げ油	牛乳 鶏肉 わかさぎ(片栗粉付き)	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース マッシュルーム	塩 コショウ ケチャップ ソース 鶏がら
12日 (金)	豚肉と茎わかめの炒め煮 豆乳みそ汁	精白米 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	にんじん 白菜 大根 にんじん しめじ 三つ葉	こいろしょうゆ 削り節 酒 削り節
15日 (月)	豚ソース丼 五目スープ パインコンポート	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが パインコンポート	塩 コショウ こいろしょうゆ ソース 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
16日 (火)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 ごま油 砂糖	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすろしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 こいろしょうゆ 酢
17日 (水)	さんまの香梅煮 豚汁 味つけのり	精白米 砂糖	牛乳 さんま 豚肉 うすあげ 平天 みそ 味つけのり	梅干し 土しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにやく 大根	こいろしょうゆ 酒 削り節
18日 (木)	セルフツナドッグ 米粉ポタージュ	コッペパン じゃがいも バター 米粉 油	牛乳 ツナ油漬け ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
19日 (金)	八宝菜 揚げぎょうざ	精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ ぎょうざ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
22日 (月)	鶏肉と大豆のカレー炒め キャベツスープ	うずまきパン じゃがいも 砂糖 油 油	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	さやいんげん キャベツ 玉ねぎ にんじん	カレー粉 酒 こいろしょうゆ 塩 みりん コショウ 鶏がら うすろしょうゆ ローリエ コンソメ 塩 コショウ
23日 (火)	豆腐のチャンプルー もずくのすまし汁 手作りふりかけ	精白米 油 ごま油 油 砂糖 すりごま	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 鶏肉 もずく 卵 かまぼこ 削り節	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ えのきたけ 青ねぎ	塩 こいろしょうゆ うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 こいろしょうゆ みりん
24日 (水)	あじフライ ゆでキャベツ ごま風味みそ汁	精白米 揚げ油 ねりごま	牛乳 あじフライ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	キャベツ 大根 三つ葉 えのきたけ	中濃ソース 塩 削り節
25日 (木)	ミートポテト キャベツとコーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 ごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 塩 コショウ ソース 塩
26日 (金)	鶏ちゃん焼き けんちん汁	精白米 油 里芋	牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉 豆腐 うすあげ	キャベツ ピーマン にんじん にんにく 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	みりん 酒 こいろしょうゆ 豆板醤 うすろしょうゆ 削り節
29日 (月)	ツナ大豆ごはん かきたま汁	精白米 すりごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆 鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん 土しょうが にんじん 三つ葉 えのきたけ	こいろしょうゆ 酒 削り節 うすろしょうゆ 削り節
30日 (火)	ベーコンポテト 肉団子のスープ	コッペパン じゃがいも 油 ごま油 春雨	牛乳 ベーコン ミートボール	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 冬瓜 干しいたけ	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ 酒 うすろしょうゆ

※ 牛乳はつきません。

※ 「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。

今月の栄養価(小学校中学年)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	628	24.4	20.1	2.4	310	74	1.9	205	0.53	0.56	26	3.6
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上