



日	曜	WELCOME!	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	水	昼食	入園お祝いごはん お花畑ピラフ 豆腐とツナのヘルシーナゲット 南瓜サラダ いちご	鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 ツナ缶 プロセスチーズ	米 薄力粉 油 マヨネーズ	たまねぎ グリンピース にんじん ひじき ブロッコリー ミニトマト かぼちゃ パセリ いちご	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー：305kcal
		昼間	手作りクッキー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター		卵 小麦 乳	エネルギー：129kcal
2	木	昼食	バターロール アクアパッツァ コーンサラダ さつまいものポタージュ	魚 あさり缶 牛乳	ロールパン オリーブ油 油 さつまいも バター	にんにく たまねぎ ミニトマト 黄ピーマン パセリ スイートコーン缶 キャベツ きゅうり	小麦 乳	エネルギー：402kcal
		昼間	2種のベリーヨーグルトパウンド ケーキ	ヨーグルト	ホットケーキミックス いちご ジャム ブルーベリージャム		小麦	エネルギー：93kcal
3	金	昼食	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 花野菜のソテー もも缶	ふたひき肉 木綿豆腐 スキムミルク 鶏卵	米 油 片栗粉	ひじき たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー スイートコーン缶 もも缶	卵 乳 もも 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー：358kcal
		昼間	お好み揚げボール	木綿豆腐 しらす干し かつお節	上新粉 油	キャベツ あおのり	大豆	エネルギー：110kcal
4	土	昼食	ごはん チャプチェ 蒸し花コーン焼売 りんご	ふた肉 鶏ひき肉 みそ	米 はるさめ 砂糖 ごま油 油 片栗粉 しゅうまいの皮	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ にら 乾しいたけ スイートコーン キャベツ りんご	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：387kcal
		昼間	小松菜とチーズの蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 プロセスチーズ おやついりこ	薄力粉 砂糖 油	ごまつな	小麦 乳	エネルギー：179kcal
6	月	昼食	ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え バナナ	牛ひき肉 挽きわり納豆 削り節	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	だいこん にんじん こねぎ ほうれんそう もやし あまのり バナナ	バナナ 牛肉 大豆	エネルギー：333kcal
		昼間	カルピス蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 おやついりこ	薄力粉 カルピス 油 砂糖		小麦 乳	エネルギー：213kcal
7	火	昼食	ごはん 麻婆豆腐 グリーンサラダ 中華スープ	木綿豆腐 ふたひき肉 みそ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ ごまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：347kcal
		昼間	スイートポテト スキムミルク	牛乳 スキムミルク	さつまいも 砂糖 ごま		乳 ごま	エネルギー：173kcal
8	水	昼食	ぶどうパン ミートボールのケチャップあえ 温野菜 オレンジ	ふたひき肉 スキムミルク 鶏卵	ぶどうパン パン粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー にんじん オレンジ	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー：381kcal
		昼間	ミルクくずもち	牛乳 きな粉	片栗粉 黒砂糖 砂糖		乳 大豆	エネルギー：136kcal
9	木	昼食	ごはん 八宝菜 のり塩ポテト かきたま汁	ふた肉 うずら卵 鶏卵	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい 乾しいたけ あおのり こねぎ	卵 鶏肉 豚肉	エネルギー：344kcal
		昼間	黒糖蒸しパン スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	薄力粉 黒砂糖	干しぶどう	卵 小麦 乳	エネルギー：170kcal
10	金	昼食	ごはん さけの塩焼き 野菜の煮物 りんご	油揚げ さけ	米 砂糖	たけのこ みつば だいこん にんじん さやえんどう りんご	さけ りんご 大豆	エネルギー：267kcal
		昼間	変わり大学芋	おやついりこ 大豆	さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま		大豆 ごま	エネルギー：209kcal
11	土	昼食	きのこツナのクリームポテト グラタン 春野菜のソテー いちご	牛乳 ツナ缶 プロセスチーズ	じゃがいも バター 油	ぶなしめじ たまねぎ パセリ スナックえんどう アスパラガス にんじん スイートコーン いちご	乳	エネルギー：245kcal
		昼間	よもぎ団子 炒りいりこ	きな粉 おやついりこ	上新粉 白玉粉 砂糖 油	よもぎ	大豆	エネルギー：215kcal
13	月	昼食	ごはん 鶏肉のやわらか煮 ポパイサラダ オレンジ	鶏肉	米 油 砂糖	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし スイートコーン オレンジ	鶏肉 大豆	エネルギー：234kcal
		昼間	ヨーグルトパン スキムミルク	ヨーグルト スキムミルク	強力粉 砂糖 油 ブルーベリージャム		小麦 乳	エネルギー：225kcal
14	火	昼食	ごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 さつまい	さけ 鶏卵 油揚げ ふた肉 みそ	米 薄力粉 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも	ブロッコリー ミニトマト にんじん 切干しいたけ ことまつな だいこん もやし ねぎ	卵 小麦 さけ 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：436kcal
		昼間	オレンジポンチ		砂糖	バナナ みかん缶 もも缶 オレンジジュース	オレンジ バナナ もも	エネルギー：98kcal
15	水	昼食	ごはん 卵の干草焼き 野菜の揚げ浸し ブルーヨーグルト	しらす干し 鶏卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ なす 赤ピーマン ブルー	卵 大豆 ごま	エネルギー：357kcal
		昼間	きなこプリン	牛乳 きな粉 ゼラチン	砂糖		乳 ゼラチン 大豆	エネルギー：89kcal



日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
16	木	昼食 納豆ごはん ポテトチーズ焼き かみかみサラダ ジンジャースープ	挽きわり納豆 牛ひき肉 ぶたひき肉 プロセスチーズ さきいか	米 砂糖 じゃがいも パター マヨネーズ ごま油	こねぎ たまねぎ パセリ きゅうり にんじん だいこん 根深ねぎ 生いたけ こまつな	卵 乳 いか 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 377kcal
		昼間 かぼちゃとバナナのスイーツ ボール 炒りいりこ	おやついりこ	ホットケーキミックス グラニュー糖 油 砂糖	かぼちゃ バナナ	小麦 バナナ	エネルギー: 137kcal
17	金	昼食 バターロール チリコンカーン 茹で野菜 パイナップル	ぶたひき肉 大豆	ロールパン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 ブロッコリー アスパラガス パイナップル	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー: 315kcal
		昼間 五平もち 炒りいりこ	みそ おやついりこ	米 砂糖 ごま油		大豆 ごま	エネルギー: 217kcal
18	土	昼食 きつねうどん ほうれん草とささみのお浸し	油揚げ 鶏ささ身 かつお節	うどん 砂糖 ごま	ぶなしめじ にんじん こねぎ ほうれんそう	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 225kcal
		昼間 パンプキンドーナツ スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	砂糖 薄力粉 油	かぼちゃ 干しぶどう	卵 小麦 乳	エネルギー: 222kcal
20	月	昼食 ごはん ポークカレー さわやかキャベツ バナナ	ぶた肉 牛乳	米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶 バナナ	乳 バナナ 豚肉	エネルギー: 337kcal
		昼間 エスニックお豆 スキムミルク	だいず スキムミルク	片栗粉 黒砂糖		乳 大豆	エネルギー: 126kcal
21	火	昼食 ごはん すりみ揚げ 焼きビーフン 吸い物	すり身 鶏ひき肉 鶏卵	米 油 ビーフン ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ だいこん こまつな	卵 鶏肉 ごま	エネルギー: 360kcal
		昼間 ごま団子 炒りいりこ	おやついりこ	米 こしあん ごま油 砂糖 片栗粉		ごま	エネルギー: 138kcal
22	水	昼食 トースト バーベキューチキン ゴボウサラダ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	食パン 砂糖 ごま マヨネーズ いちごジャム グラニュー糖	ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶 ミニトマト	卵 小麦 鶏肉 ごま	エネルギー: 291kcal
		昼間 カレーポテトビーンズ ～小魚バリバリ揚げ～	だいず おやついりこ	じゃがいも 薄力粉 油		小麦 大豆	エネルギー: 93kcal
23	木	昼食 ごはん 白身魚のピカタ スパゲティサラダ チーズスープ	魚 鶏卵 パルメザンチーズ	米 薄力粉 油 スパゲッティ マヨネーズ パン粉	きゅうり にんじん スイートコーン缶 ブロッコリー たまねぎ こまつな	卵 小麦 乳	エネルギー: 362kcal
		昼間 さつまいものガレット スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 薄力粉 砂糖 パター		卵 小麦 乳	エネルギー: 156kcal
24	金	昼食 ごはん ミンチコロッケ 盛り合わせサラダ いちご	鶏ひき肉 スキムミルク 鶏卵	米 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト いちご	卵 小麦 乳 鶏肉	エネルギー: 435kcal
		昼間 芋ようかん 炒りいりこ	おやついりこ	さつまいも 砂糖 油	寒天		エネルギー: 152kcal
25	土	昼食 キャベツとカリカリベーコンの Pasta ほうれん草のポターージュ	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 砂糖 パター オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ アスパラガス にんにく ほうれんそう	小麦 乳	エネルギー: 292kcal
		昼間 おからマドレーヌ スキムミルク	おから 鶏卵 牛乳 スキムミルク	薄力粉 パター 砂糖		卵 小麦 乳	エネルギー: 126kcal
27	月	昼食 ごはん 鶏のソフト揚げ コーンとにんじんのソテー マカロニスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 油 パター マカロニ	しょうが ブロッコリー スイートコーン缶 にんじん ほうれんそう	卵 小麦 乳 鶏肉	エネルギー: 357kcal
		昼間 小倉かるかん 炒りいりこ	おやついりこ	上新粉 砂糖 ながいも 甘納豆 油		やまいも	エネルギー: 171kcal
28	火	昼食 三食そぼろ丼 豚汁	鶏ひき肉 鶏卵 ぶた肉 みそ	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん もやし ねぎ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 284kcal
		昼間 ヨーグルト蒸しパン 炒りいりこ	ヨーグルト ドリンクヨーグルト おやついりこ	ホットケーキミックス 油 砂糖		小麦	エネルギー: 165kcal
30	木	昼食 ぶどうパン ほうれん草のキッシュ 豆サラダ 玉ねぎスープ	ベーコン 鶏卵 牛乳 パルメザンチーズ いんげんまめ	ぶどうパン パター マヨネーズ 油	ほうれんそう にんじん きゅうり りんご たまねぎ パセリ	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉	エネルギー: 298kcal
		昼間 焼きいも スキムミルク	スキムミルク	さつまいも		乳	エネルギー: 106kcal
給食MEMO							月平均値
食べものによるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合は、医師の所見等を添えて詳細をお知らせください。アレルギー食品除去食・対応食をご用意いたします。							エネルギー
							487kcal

