

日	曜	食	おやつ	主な材料名		
				血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	ご飯 鶏肉の香味焼き 水菜とじゃこのサラダ(じゃこ) オレンジ 清まし汁(大根・豆苗)	ココアクリームサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 白子 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 食パン ココアクリーム	にんにく 生姜 水菜 人参 大根 豆苗 オレンジ
4	火	ご飯 鮭の照り焼き 南瓜のサラダ グレープフルーツ 味噌汁(ナス・玉葱)	☆お楽しみおやつ (卵・乳)	めかじき 醤油 味噌	米 三温糖 南瓜 卵なしマヨネーズ / アイス	生姜 胡瓜 人参 レーズン ナス 玉葱 グレープフルーツ
5	水	焼きうどん{(以)桜えび} 高野豆腐の含め煮 パナナ 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	きつねご飯 (以)牛乳	豚もも肉 桜えび 醤油 かつお節 高野豆腐 / (以)牛乳 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	人参 キャベツ ピーマン 筍 チンゲン菜 しめじ パナナ / 人参
6	木	ご飯 さんまハンバーグ(卵・乳) 人参甘煮 梨 清まし汁(えのき・小松菜)	お麩ラスク (未・以)牛乳	さんま 豆腐 卵 牛乳 醤油 / 牛乳	米 パン粉 ごま油 バター 三温糖 / お麩 植物油 グラニュー糖	玉葱 人参 ニラ 生姜 えのき 小松菜 梨
7	金	ご飯 ハッシュドポーク(乳) 酢味噌和え パナナ	ぶどうゼリー ☆キャンディチーズ(乳)	豚もも肉 スキムミルク 鶏ささみ わかめ 味噌 / チーズ	米 三温糖 ごま油 / ぶどうゼリーの素	しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 トマト パナナ
10	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のツナマヨ和え オレンジ 清まし汁(みつ葉・白玉麩)	メープルラスク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 ツナ / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 白玉麩 / 食パン メープルシロップ	大根 生姜 切干大根 人参 胡瓜 みつ葉 オレンジ
11	火	ご飯 自身魚のカレークリームソースかけ(乳) ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	あんブラウニー(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 牛乳 生クリーム 味噌 / 牛乳 ココア 卵 あんこ 甘納豆	米 バター 小麦粉 植物油 / 小麦粉 バター 三温糖	玉葱 パセリ ブロッコリー なめこ 長葱 グレープフルーツ
12	水	ご飯 鶏肉のつけ焼き 即席漬(ごま) パナナ 中華スープ(豆腐・えのき)	芋ようかん (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 味噌 / (以)牛乳 粉寒天	米 三温糖 白ごま / さつまいも 三温糖	キャベツ 胡瓜 人参 えのき パナナ
13	木	ご飯 秋野菜ソースハンバーグ(洋風だし) 粉吹き芋 パイン 清まし汁(玉葱・わかめ)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり 醤油 わかめ / ヨーグルト	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 / せんべい	玉葱 人参 ナス 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ 玉葱 パイン
14	金	ご飯 ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) ほうれん草と竹輪のごま和え まめびよ	メロンパンクッキー (卵・乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 スキムミルク ちくわ 醤油 まめびよ / 牛乳 卵	米 植物油 白ごま 三温糖 / ホットケーキミックス 三温糖 バター グラニュー糖 植物油	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草
17	月	～ 敬老の日 ～				
18	火	ご飯 かんぱちの塩焼き ぶどう豆 オレンジ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	マーマレード蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	かんぱち 大豆 昆布 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 蒸しパンミックス マーマレードジャム 植物油	レーズン 人参 キャベツ オレンジ
19	水	スパゲティインディアン(バター・洋風だし) 白菜のコールスローサラダ パナナ コンソメスープ(クリームコーン・チンゲン菜)	しめじご飯 (以)牛乳	豚挽肉 洋風だし / (以)牛乳 油揚げ 醤油	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 三温糖 クリームコーン / 米	人参 玉葱 にんにく グリンピース 白菜 レーズン チンゲン菜 パナナ / しめじ 人参 しいたけ グリンピース
20	木	ご飯 春雨サラダ レバーの風味焼 グレープフルーツ 中華スープ(冬瓜・えのき)	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏ささみ 醤油 鶏レバー / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / バームクーヘン	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 長葱 冬瓜 えのき茸 グレープフルーツ
21	金	ロールパン(卵・乳) ブロッコリー 秋鮭ときのこのクリームシチュー(乳) ピーチゼリー	おはぎ (以)牛乳	秋鮭 スキムミルク 牛乳 / (以)牛乳 きな粉 あんこ	ロールパン じゃが芋 植物油 ピーチゼリー / 米 もち米 三温糖	人参 玉葱 白菜 しめじ パセリ ブロッコリー
24	月	～ 振替休日 ～				
25	火	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き(クリームチーズ) ナスとパプリカのケチャップ炒め オレンジ 清まし汁(みつ葉・白玉)	☆ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 味噌 オイスターソース 醤油 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ クリームチーズ ごま油 白玉麩 / ドーナツ	玉葱 レモン パセリ ナス 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく みつ葉 オレンジ
26	水	ご飯 ポークビーンズ(洋風だし) さやいんげんとコーンのソテー パナナ	もちもちチーズパン (卵・乳) (未・以)牛乳	大豆 豚もも肉 洋風だし 醤油 / 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ホールコーン / オリーブ油 蒸しパンミックス 白玉粉	玉葱 人参 さやいんげん パナナ
27	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜ともやしのナムル 巨峰 味噌汁(里芋・長葱)	白子とわかめのおにぎり(白子) (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 / (以)牛乳 白子 わかめご飯の素	米 ごま油 白ごま 植物油 里芋 / 米	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく 長葱 巨峰
28	金	ご飯 麻婆さのこ豆腐 金時豆 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 金時豆 / 牛乳 きな粉	米 植物油 三温糖 ごま油 / マカロニ 三温糖	しめじ えのき茸 生姜 にんにく 玉葱 長葱 かぶ かぶの葉 パナナ

＜平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
549	21.6	17.9	258	1.9

＜平均栄養価 3歳以上児＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
594	23.6	18.5	234	2.2

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書に書いてありますのでご覧ください。

こんにちは、給食室です

今月の20日はお彼岸ですね。保育園ではおやつにおはぎを提供します。
暑さ寒さも彼岸までといいますが、暑い日も、もう少しの辛抱ですね。

