



和み給食の日



ひなまつり



カミカミメニュー



まめ豆メニュー



誕生会



煮干しふりかけ



旬の味献立



コツコツメニュー



鉄分補給献立

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1水	赤飯 かみなり揚げ ほうれん草のごま和え 人参炊いたん みかん	◎きなこ餅、米、片栗粉 ながいも、三温糖、砂糖 小麦粉、パン粉、◎米	○牛乳、木綿豆腐、卵 ツナ、ちくわ、あずき すりごま	にんじん、みかん、ほうれんそう たまねぎ、もやし、キャベツ ささがきごぼう、いんげん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ きなこ餅	610.6(596.4) 19.4(18.1) 12.6(11.3) 1.1(0.9)
2木	愛情弁当日	○ビスコ、◎おかき	○ヤクルト		おかき	ヤクルト ビスコ	346.5(342.3) 9.9(9.2)
3金	ひな祭りランチ サラダ寿司 春巻き 麩のすまし汁 バナナ	米、砂糖、焼ふ、◎おかき そうめん	○カルピス、ツナ、チーズ しらす干し、ごま、卵 ○ゼラチン	バナナ、きゅうり、にんじん、レタス ○みかん缶、○りんご、ケチャップ みつば、えのきたけ	牛乳 おかき	カルピスゼリー (乳)	549.8(470.6) 14.2(11.6) 7.2(6.1) 1.9(1.5)
4土	家族ふれあいの日	サンドウィッチ	牛乳	バナナ			
6月	チャプチェ 揚げ餃子 ブロッコリー バナナ	米、はるさめ、三温糖、ごま油 ◎米	○牛乳、牛肉、ごま	バナナ、ブロッコリー、にんじん、にら 干しいたけ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 白い風船 (乳)	442.3(448.7) 14.6(13.7) 13.3(11.9) 0.6(0.5)
7火	魚の人参マヨネーズ焼き 甘酢ポテト 高野の含め煮 りんご	米、じゃがいも、◎さつまいも 砂糖、○油、米粉、油 ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、たら、凍り豆腐 ハム	りんご、にんじん、こんぶ きゅうり、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ さつま芋チップ	551.5(482.4) 22.1(18.8) 16.5(13.7) 1.8(1.4)
8水	大好きカレーランチ スパゲティサラダ きゅうり1本漬け フライドポテト ゼリー	フライドポテト、米、 じゃがいも、カレールウ スパゲティ、油、 ノンエッグマヨネーズ、◎米	○ヨーグルト、牛肉、卵 ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン かぼちゃ、みかん缶、ケチャップ グリーンピース ゼリー	牛乳 おにぎり	ヨーグルト (乳)	559.5(520.4) 13.0(11.7) 19.5(14.7) 1.7(1.4)
9木	卵チャーハン ブロッコリーとひじきのソテー 豆乳スープ バナナ	米、◎サンドイッチパン ごま油、油、○マーガリン ◎米	○牛乳、豆乳、卵 ○生クリーム、焼き豚 ベーコン	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、ねぎ ブロッコリー、たけのこ、にんじん ○いちご、○みかん缶、ひじき マッシュルーム、ピーマン	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ フルーツサンド (乳)	637.2(589.3) 22.2(19.0) 27.9(23.6) 2.7(2.0)
10金	ちくわの2色揚げ 根菜サラダ カリカリ大根 りんご	米、◎源氏パイ、油、三温糖 てんぷら粉、砂糖 ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、ちくわ、ツナ 干しえび、ごま	だいこん、りんご、きゅうり、にんじん ささがきごぼう、あおのり、しょうが ◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 源氏パイ (乳)	618.3(566.1) 17.2(15.1) 24.9(22.2) 2.2(1.8)
11土	家族ふれあいの日	サンドウィッチ	牛乳	バナナ			
13月	鮭のとろろ焼き 大豆の五目煮 かぼちゃ煮 バナナ	米、板こんにやく、ながいも 三温糖、ノンエッグマヨネーズ ◎米	○牛乳、さけ、だいず ○ウエハース、木綿豆腐 ちくわ、卵(黄)	かぼちゃ、バナナ、にんじん、ごぼう いんげん、しいたけ、オクラ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ウエハース (乳)	559.9(544.7) 26.0(22.9) 15.9(13.9) 1.0(0.9)
14火	ふわふわ豆腐ハンバーグ 青菜とじゃこの炒め物 金時豆煮 りんご	米、○ホットケーキ粉、三温糖 パン粉、○ケキシシロップ ○マーガリン、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、金時豆 豚ひき肉、牛ひき肉、卵 ちりめん	りんご、こまつな、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう いんげん、ピーマン、しいたけ、ねぎ ケチャップ、ひじき、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ほうれん草蒸し ケーキ (乳)	566.9(516.2) 20.7(18.0) 15.5(13.6) 1.1(0.9)
15水	たき込みごはん 和風サラダ きつねうどん みかん	米、うどん、○小麦粉 ○マーガリン、○砂糖 三温糖、ノンエッグマヨネーズ ココア	○牛乳、油揚げ、鶏もも肉 ちくわ、鶏ささ身、○卵	にんじん、みかん、ほうれんそう はくさい、もやし、ねぎ、ごぼう 干しいたけ、さきみのり、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 似顔絵クッキー (乳)	514.7(519.2) 23.4(19.5) 20.6(18.1) 4.7(3.4)
16木	さばの味噌煮 五目きんぴら ブロッコリー バナナ	米、糸こんにやく、三温糖 ○ハッピーターン、ごま油 ◎米	○牛乳、さば、豚肉 ちくわ、ごま、みそ	バナナ、ブロッコリー、ささがきごぼう にんじん、ピーマン	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ハッピーターン	508.5(507.7) 21.7(20.3) 18.0(16.1) 0.7(0.6)
17金	春色ランチ ピラフ えびフライ・タルタルソース 菜の花のおひたし ミニケーキ	米、えびフライ、○雪の宿 油、ノンエッグマヨネーズ 三温糖、マーガリン	○牛乳、卵、ベーコン すりごま	ほうれんそう、たまねぎ、なばな にんじん、マッシュルーム水煮 コーン、グリーンピース、パセリ レモン果汁、◎バナナ、きゅうり	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 雪の宿	612.5(539.0) 19.6(16.8) 24.6(20.3) 1.3(1.1)
18土	家族ふれあいの日	サンドウィッチ	牛乳	バナナ			
20月	煮干しふりかけ ポテトリッチップ きゅうりとちくわのごま和え トマト バナナ	米、ポテトチップス ○星たべよ、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、◎米	○牛乳、鶏ささ身、ちくわ 卵、ごま	バナナ、きゅうり、トマト、にんじん レモン	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 星たべよ	491.9(492.7) 22.1(20.6) 15.0(13.5) 0.9(0.7)
22水	鮭とチーズのポテバーグ ブロッコリーのかにあんかけ 大根煮 みかん	米、じゃがいも、○ビスコ 片栗粉、三温糖、小麦粉 砂糖、パン粉	○牛乳、さけ かにかまぼこ、チーズ	だいこん、ブロッコリー、みかん たまねぎ、ねぎ、にんじん、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ビスコ (乳)	509.7(474.0) 16.7(14.7) 13.0(12.0) 0.8(0.6)
23木	ウインナーとかぼちゃの豆腐ソース 小松菜のベーコン炒め れんこんチップス いちご	米、○米、○もち米、油 ノンエッグマヨネーズ、米粉 マーガリン、○砂糖、◎米	木綿豆腐、卵、ウインナー とろけるチーズ、ベーコン ○甘納豆、○きな粉 かつお節	かぼちゃ、いちご、こまつな、れんこん たまねぎ、トマト	牛乳 おにぎり	いりこ ぼたもち	569.9(565.0) 15.1(14.4) 19.3(16.5) 1.0(0.9)
24金	パン給食 クリームシチュー みかん	パン、米、じゃがいも ○おにぎりせんべい	○牛乳、豚肉 シチュールウ、ベーコン	たまねぎ、みかん、にんじん ブロッコリー、しめじ、コーン缶 ◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ おにぎりせんべい	540.3(498.7) 20.2(18.5) 17.8(16.0) 2.1(1.9)
25土	家族ふれあいの日	サンドウィッチ	牛乳	バナナ			
27月	野菜たっぷり和風玉子焼き じゃが芋とツナの煮物 人参グラッセ バナナ	米、じゃがいも、三温糖、砂糖 片栗粉、オリーブ油、◎米	○牛乳、卵 ○ベビーチーズ、ツナ	バナナ、にんじん、いんげん、葉ねぎ しめじ、ささがきごぼう、しいたけ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ベビーチーズ (乳)	558.8(550.6) 22.4(20.9) 20.6(18.8) 1.6(1.4)
28火	豆腐とたらの味噌チーズ焼き こんにやくの土佐煮 ブロッコリー りんご	米、糸こんにやく ○ぼたぼた焼き、三温糖 砂糖、マーガリン	○牛乳、たら、絹ごし豆腐 とろけるチーズ、ちくわ みそ、かつお節	りんご、ブロッコリー、たけのこ 生わかめ、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ぼたぼた焼き	491.2(453.3) 24.7(22.2) 12.9(11.7) 1.3(1.1)
29水	栄養お好み焼き チンゲンサイのごま酢和え きゅうちく みかん	米、○グラニュー糖、小麦粉 ○マーガリン、油、○小麦粉 砂糖	○牛乳、卵、ちくわ ○ごま、ツナ、○卵(白) ベーコン、○黒ごま、ごま	チンゲンサイ、みかん、こまつな キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、ケチャップ、生わかめ ピーマン、あおのり、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ごませんべい (乳)	586.6(528.8) 21.0(18.2) 24.9(21.5) 1.2(1.0)
30木	千草焼き 豆腐のとろろ蒸し カリカリ大根 バナナ	米、ながいも、三温糖 ○ホットケーキ粉、砂糖 ○油、○ごま油、油、◎米	○牛乳、絹ごし豆腐、卵 ○豚ひき肉、○ヨーグルト しらす干し、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ しめじ、○たけのこ(水煮缶) ○しいたけ、○葉ねぎ、しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 包まない簡単肉まん (乳)	573.7(533.7) 21.2(16.4) 17.9(14.2) 1.9(1.5)
31金	ハヤシライス ポパイサラダ もろきゅう りんご	米、ハヤシルウ、◎お菓子 ノンエッグマヨネーズ、砂糖	○牛乳、牛肉、ベーコン もろみみそ	たまねぎ、りんご、ほうれんそう きゅうり、にんじん、しめじ、コーン マッシュルーム水煮、えのきたけ グリーンピース、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ お菓子 (乳)	530.7(473.7) 16.7(14.4) 19.4(16.2) 2.1(1.6)

リクエストメニューを書いた沢山の手紙やありがとうの感謝の手紙が調理室に届きました！給食を楽しみにしてくれたみんなへ給食の先生からもいつもおいしそうに食べてくれてありがとう！