

10日(水) クラブ給食		11日(木)		12日(金)	
献立名	材料名	午前保育		午前保育	
① ごはん ② とん汁 ③ 大葉はるまき ④ 葉菜ともやしのごまボンサラダ ⑤ ちくわの煮付 ⑥ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② ごぼう 豚肉 人参 こんにゃく だし粉 みそ 味の素 ③ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃが芋 はるさめ コーン・芋澱粉 大葉 ひらたけ いんげん ごま油 生姜 にんにく なたね油 ④ ほうれん草 もやし コーン ごま ボン酢 ごま油 砂糖 ⑤ 魚肉 大豆成分 小麦 コーンスターチ 芋澱粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ パイン				
エネルギー 455 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 3.4 g					
15日(月)		16日(火)		17日(水) クラブ給食	
午前保育		午前保育		献立名	材料名
				① ごはん ② 野菜スープ ③ 磯辺ささみフライ ④ さつま芋サラダ ⑤ 花形さつまの煮付 ⑥ ミニゼリー	① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ キャベツ 人参 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 鶏肉 大豆たんぱく パン粉 あおさ なたね油 ④ さつま芋 ハム(豚肉 芋澱粉) きゅうり コーン なたね油 酢 醤油 砂糖 ⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋澱粉 大豆成分 小麦 コーンスターチ だし粉 砂糖 醤油 ⑥ りんご もも みかん ぶどう ※全てにりんご成分含む
				エネルギー 416 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 7.5 g 炭水化物 76 g 食塩相当量 1.8 g	
22日(月) 全員給食		23日(火) 全員給食		24日(水) クラブ給食	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② すまし汁 ③ 鶏肉と野菜の中華風煮 ④ ごまささみカツ ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② しめじ 大根 だし粉 醤油 塩 ③ 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉 ④ 鶏肉 パン粉 ごま コーン澱粉 小麦 なたね油 ⑤ 豆腐 魚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー 豆乳 芋・コーン澱粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ みかん	① ごはん ② すまし汁 ③ 牛肉のオイスター炒め ④ カレイのカレー風味唐揚げ ⑤ タコさんウインナー ⑥ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② えのき 青ねぎ ごぼう だし粉 醤油 塩 ③ 牛肉 人参 たけのこ ニラ 酒 オイスターソース(貝エキス) 砂糖 醤油 ④ カレイ 唐揚げ粉(小麦 澱粉 脱脂粉乳 にんにく粉末 黒こしょう 玉ねぎパウダー) カレー粉 塩こしょう なたね油 ⑤ 鶏肉 豚肉 牛エキス コーン澱粉 ⑥ パイン	① 白米 発芽玄米 ② しめじ 白菜 だし粉 みそ 味の素 ③ 鶏肉 小麦 コーン澱粉 なたね油 ④ ほうれん草 ツナ(まぐろ) コーン じゃが芋 卵不使用マヨネーズ(大豆 りんご塩こしょう 酢 砂糖 豆乳 おから 大豆成分 コーン澱粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑤ りんご	① レースパン ② ハヤシシチュー ・具材 ・ルー ③ ナムル ④ ももゼリー ⑤ 牛乳
エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.9 g	※ 必ずスプーンをご持参ください。	
25日(木) 全員給食		26日(金) 全員給食		29日(月) 昭和の日	
献立名	材料名	献立名	材料名	昭和の日	
① ごはん ② わかめスープ ③ プルコギ風 ④ 鶏肉の竜田揚 ⑤ ごまおさつフライ ⑥ もも缶	① 一部に乳成分を含む ② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参) ・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー) コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ 大根 小松菜 豚ひき肉 ごま油 中華スープ(鶏・豚エキス) 味の素 砂糖 塩 ④ もも果汁 水あめ ⑤ 牛乳	① ごはん ② わかめスープ ③ 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 糸こんにゃく タレ(りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 みそ もろみ(大豆 小麦) ごま油 ごま) 鶏肉 生姜 にんにく コーン粉 澱粉 小麦 なたね油 ④ さつま芋 小麦 ごま なたね油 ⑤ もも	① 白米 発芽玄米 ② わかめ 白ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 糸こんにゃく タレ(りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 みそ もろみ(大豆 小麦) ごま油 ごま) 鶏肉 生姜 にんにく コーン粉 澱粉 小麦 なたね油 ④ さつま芋 小麦 ごま なたね油 ⑤ もも		
エネルギー 467 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 4.6 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 3 g			
30日(火) 全員給食		31日(水) 全員給食		ご入園・ご進級おめでとうございます！	
献立名	材料名	献立名	材料名	主食のごはん・パン・麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギー源です。 魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なタパク質です。 野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源です。 どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分に活かされないことがありますので、 「主食・主菜・副菜」のそろった献立を意識してみましょう。 株式会社 万福	
① ごはん ② みそ汁 ③ あじの塩焼 ④ 鶏肉とれんこんの甘辛煮 ⑤ ほうれん草シューマイ ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ だし粉 みそ 味の素 ③ あじ ④ 鶏肉 れんこん 糸こんにゃく 人参 だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦 コーン澱粉 大豆成分 ⑥ りんご	① 白米 発芽玄米 ② さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ だし粉 みそ 味の素 ③ あじ ④ 鶏肉 れんこん 糸こんにゃく 人参 だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦 コーン澱粉 大豆成分 ⑥ りんご	① 白米 発芽玄米 ② さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ だし粉 みそ 味の素 ③ あじ ④ 鶏肉 れんこん 糸こんにゃく 人参 だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦 コーン澱粉 大豆成分 ⑥ りんご		

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。