

日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定地場産物	
				血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
13	月	五目ずし (すめし)	牛乳	五目ずしの具,すまし汁 さばの辛味焼き,きざみのり	牛乳,とり肉,油揚げ,えび,きざみのり, さば辛味漬,桜かまぼこ, わかめ,うずら卵	酢飯,植物油,砂糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ,れんこん,さやえ んどう,たまねぎ,糸みつば	565	24.6	こめ
14	火	黒ごまきなこ 揚げパン	牛乳	ツナと野菜のミックスサラダ ワンタンスープ	牛乳,きな粉,まぐろ水煮,ぶた肉	コッペパン,植物油,黒ごま,砂糖, じゃがいも,ウェーブワンタン	きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ,きくら げ,もやし,ねぎ,こまつな	535	19.5	きゅうり ねぎ
15	水	ごはん	牛乳	さわらの明太マヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー みそ汁,キャンディチーズ	牛乳,さわら,からしめんたいこ, ベーコン,油揚げ,みそ,チーズ	白飯,植物油,じゃがいも	にんじん,キャベツ,コーン,ほうれんそう,たまね ぎ,こまつな	510	23.1	こめ
16	木	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ハムと大根のサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳,ハム,ベーコン	子供パンスライス,植物油,砂糖	たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,だいこん, きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン汁,コーン, きくらげ,こまつな	521	21.2	きゅうり
17	金	ごはん	牛乳	チキンカツ,春野菜のごまマヨネーズ和え にらと卵のスープ	牛乳,とり肉,糸かまぼこ,卵	白飯,小麦粉,パン粉,植物油,砂糖, すりごま,でんぶん	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,コーン, きくらげ,ねぎ,にら,こまつな	528	25.4	こめ きゅうり ねぎ
20	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐,えびシュウマイ 海藻サラダ	牛乳,ぶたひき肉,みそ,豆腐,エビ シュウマイ	白飯,植物油,砂糖,でんぶん,すり ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけの こ,干しいたけ,ねぎ,にら,キャベツ,コーン, きゅうり	519	20.5	こめ きゅうり ねぎ
21	火	はちみつパン	牛乳	ソース焼きそば,焼きウィンナー グリーンサラダ	牛乳,ぶた肉,あおのり,さくらえ び,ウィンナー,チーズ	はちみつパン,植物油,蒸し中華め ん,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ブロッコ リー,きゅうり,レモン汁	451	17.4	きゅうり
22	水	たけのこ ごはん (茶飯)	牛乳	たけのこごはんの具,かきたま汁 アジフライ(ソース) ももゼリー	牛乳,とり肉,油揚げ,アジフライ, なると,卵	茶飯,植物油,砂糖,でんぶん	にんじん,たけのこ,さやいんげん,たまねぎ,こま つな	541	23.6	こめ
23	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン,あげぎょうざ 中華サラダ	牛乳,ぶたひき肉,みそ,餃子,ハム	中華めん,植物油,ごま,緑豆はる さめ,砂糖	にんじん,しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし, きくらげ,コーン,味付きメンマ,ねぎ,にら,きゅ うり,キャベツ	593	20.8	きゅうり ねぎ
24	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス,ハートオムレツ 春キャベツとジャコ・チーズのサラダ	牛乳,ぶた肉,チーズ,オムレツ,わ かめ,チーズ,ちりめんじゃこ	麦御飯,植物油,じゃがいも,ごま, 砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベ ツ,きゅうり,コーン	570	20.0	こめ きゅうり
28	火	黒パン	牛乳	チキン香味焼き,青菜のソテー 豆乳キャロットスープ	牛乳,鶏胸切り身,チーズ,調製豆 乳,ベーコン	黒パン,オリーブ油,パン粉,炒め 油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャロットペース ト,パセリ,キャベツ,コーン,ほうれんそう	545	25.9	
30	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん,大豆とポテトの揚げ煮 大根とジャコのサラダ	牛乳,豚肉,なると,大豆,ちりめん じゃこ,わかめ	地粉うどん,植物油,でんぶん,フ レンチフライポテト,砂糖,すりご ま	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,きゅうり,だ いこん	588	20.3	きゅうり ねぎ
今月の地場産物		こめ	きゅうり	ねぎ				※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。 ご了承ください。 ※給食に関する行事については、幼稚園のおたよりで確認して ください。 ※ばんだ組の給食開始は、17日(金)です。		

献立紹介

季節の献立
《たけのこ》



22日
《たけのこごはん》

たけのこは大きくなるのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」のあかちゃんなので、「たけのこ」。低カロリーですが、「食物繊維」が多く、おなかをすっきりさせてくれます。うま味成分のアスパラギン酸には、疲れをとる効果もあります。

**みじたくを
きちんとしよう!**



みんなで協力して、楽しい給食の時間にしましょうね。

