

●お子様に提供してはいけない食材やご自宅で摂取した事の無い食材に赤で○をつけてください。

| 日 | 日 | 日 | 曜 | 昼食献立名 | 果物 | 使用食材(※一部調味料は含まれません) | | | 3時おやつ | | | |
|-------------------------------------|----|----|---|--|------|--|------------------------------------|---|-------------------------------|--|--|--|
| | | | | | | 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 | | | | |
| ★ | 15 | 29 | 日 | | | | | | | | | |
| ★ | 16 | 30 | 月 | 御飯 さつまい (鹿児島) 白身魚のタルタルソース焼き チンゲン菜のソテー | みかん | こめ、こむぎこ、さつまいも、マヨネーズ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、たら、バター、みそ、ウインナー | みかん、チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、だいこん、パセリ | 牛乳135 クッキー(卵不使用) | | | |
| ★ | 17 | 31 | 火 | 御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 厚揚げと白菜のそぼろあん もやし中華風和え物 | りんご | こめ、しょくパン、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、みそ、しらすぼし、チーズ | りんご、もやし、ほくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、あおのり | 牛乳135 じゃこトースト | | | |
| 4 | 18 | | 水 | 御飯 すまし汁(わかめ、お麩) 鮭のみそ煮 ひじきとあけの煮物 | みかん缶 | こめ、マカロニ、さとう、ごまあぶら、ふ | ぎゅうにゅう、さけ、きなこ、あぶらあげ、みそ | みかん、にんじん、ひじき、しょうが、わかめ | 牛乳135 マカロニきな粉 | | | |
| 5 | 19 | | 木 | 御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の磯辺焼き 切干し大根の旨煮 | りんご | こめ、ホットケーキミックス、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、みそ、あぶらあげ、バター | りんご、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、きりぼしだいこん、わかめ、あおのり | 牛乳100・135 ホットケーキ | | | |
| 6 | 20 | | 金 | ミートスパゲティ 野菜スープ(玉ねぎ・だいこん) さつま芋の甘煮 | みかん缶 | スパゲティ、さつまいも、こめ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、かつおぶし | たまねぎ、みかん、ホールトマト、だいこん、のり | 牛乳135 おにぎり(おかか) | | | |
| 7 | 21 | | 土 | 豚丼 みそ汁(小松菜・えのき) きゅうりの昆布あえ | りんご | こめ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、みそ | たまねぎ、バナナ、りんご、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、しおこんぶ | 牛乳135 バナナヨーグルト | | | |
| 8 | 22 | | 日 | | | | | | | | | |
| ★ | 23 | | 月 | 御飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 鶏じゃが ほうれん草のごま和え | みかん | こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、バター、ごま | みかん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ | 牛乳135 南瓜のマドレーヌ(卵不使用) | | | |
| 10 | 24 | | 火 | 御飯 みそ汁(小松菜・お麩) 鮭のマヨネーズ焼き レンコンのきんぴら | りんご | こめ、さつまいも、マヨネーズ、さとう、あぶら、ふ、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、さけ、とうにゅう、みそ、バター | れんこん、りんご、ブロッコリー、こまつな、にんじん | 牛乳135 スイートポテト | | | |
| 11 | 25 | | 水 | カレーうどん かぼちゃの甘煮 切干し大根の炒め物 | バナナ | うどん、こめ、カレールウ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ウインナー、みそ、チーズ | かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きりぼしだいこん | 牛乳135 みそチーズ焼きおにぎり | | | |
| 12 | 26 | | 木 | 御飯 みそ汁(豆腐・えのき) 白身魚のフライ チンゲン菜のさつと煮 | みかん | こめ、しょくパン、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう | ぎゅうにゅう、たら、とうふ、みそ | みかん、チンゲンサイ、ブロッコリー、えのきたけ、ブルーベリージャム、にんじん | 牛乳135 ジャムサンド | | | |
| 13 | 27 | | 金 | キッズピビンバ みそ汁(玉ねぎ・大根) きゅうりの酢の物(しらす) | りんご | こめ、ホットケーキミックス、さとう、ごまあぶら、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうにゅう、あん、みそ、しらすぼし、ごま | りんご、きゅうり、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、わかめ | 牛乳135 どら焼き | | | |
| 14 | 28 | | 土 | 和風スパゲティ 野菜スープ(小松菜・もやし) ブロッコリーサラダ | バナナ | スパゲティ、こめ、あぶら、さとう、かたくりこ | ぎゅうにゅう、鶏小間、ごま | たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、もやし、わかめ | 牛乳135 わかめおにぎり | | | |
| お誕生日献立 | | | | さつま芋御飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 鶏のから揚げ ほうれん草のマヨネーズ和え | バナナ | こめ、お米で国産豆乳プリンタルト、さつまいも、あぶら、マヨネーズ、かたくりこ | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、しらすぼし | ほうれん草、バナナ、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが | 牛乳135 豆乳プリンタルト※既製品 オレンジ | | | |
| <p>1か月の平均栄養量 (3～5歳児・おやつを含む)</p> | | | | | | エネルギー | | 604 kcal | | | | |
| | | | | | | たんぱく質 | | 24.6 g | | | | |
| | | | | | | 脂質 | | 17.5 g | | | | |
| | | | | | | 塩分 | | 1.5 g | | | | |

●今月の世界の料理&郷土料理は鹿児島県のさつまい！おいもの甘さと味噌がマッチしてホッと温まるお味噌汁です！

16日・30日のお給食で登場します！お楽しみに★

※事前に食事状況調査票にて確認を実施しておりますが、万が一ご自宅で摂取した事の無い食材がございましたらスタッフまでお申下さい。