

れいわ8ねん 1がつ こんだてひょう															
日／曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		日／曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
5 ／ 月	にくじゃが とまとときゅうりのサラダ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも／しらたき ／砂糖／サラダ油／こ ま油／★ミニゼリー／ 水稲穀粒(精白米)／★ マカロニ	豚モモ／魚粉／カット わかめ／凍り豆腐／★ 牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／トマ ト／きゅうり／だいこ ん	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	1杯* - 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.8 g		20 ／ 火	てりやきチキン トマトサラダ オレンジ とうにゅうクリームシチュー ツイストパン	砂糖／かたくり粉／こ ま油／じゃがいも／冷 凍コーン／サラダ油／ ★ツイストパン／ごは ん／ごま(いり)	鶏肉モモ／★ウィン ナー／調製豆乳／焼き のり	サラダ菜／トマト／パ セリ／バレンシアオレ ンジ／にんじん／玉葱 ／こまつな	おにぎり むぎちゃ	1杯* - 600 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.1 g	
6 ／ 火	マーボー豆腐 こまつなとコーンのごまあえ バナナ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かた くり粉／冷凍コーン／ ごま(いり)／水稲穀粒 (精白米)／★中力粉／ 三温糖／揚げ油	木綿豆腐／豚ひき肉／ 魚粉／★ブルガリア ヨーグルト	しょうが／にんにく／ ねぎ／にんじん／生し いたけ(菌床栽培、生) ／こまつな／★バナナ ／キャベツ／玉葱	ドーナツ むぎちゃ	1杯* - 556 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g		21 ／ 水	にくとうふ なっとうあえ バナナ みそしる ごはん	しらたき／じゃがいも ／砂糖／サラダ油／水 稲穀粒(精白米)／★ ホットケーキMIX	豚肩／焼き豆腐／挽き わり納豆／魚粉／★牛 乳／★フランクフルト	玉葱／にんじん／いん げん／ほうれんそう／ だいずもやし／★パナ ナ／だいこん／えのき たけ	アメリカンドッグ ぎゅうにゅう	1杯* - 595 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.2 g	
7 ／ 水	チキンのトマトに ちゅうかあえ ミニゼリー ワントンスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かた くり粉／ごま油／★ミ ニゼリー／ワントン／ 冷凍コーン／水稲穀粒 (精白米)／★スパゲッ ティ	鶏肉モモ／ツナ缶／豚 ひき肉／★ウィンナー ／きざみのり	にんにく／玉葱／ほん しめじ／えのきたけ／ トマト缶詰(ホール)／ 切干しだいこん／だい ずもやし／きゅうり／ にんじん／ほうれんそ う／はくさい	わふうスパゲッティ むぎちゃ	1杯* - 571 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g		22 ／ 木	チキンカレー みずなサラダ りんご ぎゅうにゅう むぎごはん	じゃがいも／サラダ油 ／砂糖／ごま油／白こ ま(いり)／おおむぎ (押麦)／水稲穀粒(精 白米)	鶏肉モモ／★ローズハ ム／★牛乳(カレー用) ／★ブルガリアヨーグ ルト	にんじん／玉葱／水菜 ／もやし／★りんご／ ★バナナ／みかん缶／ もも缶	フルーツヨーグルト	1杯* - 584 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.9 g	
8 ／ 木	ポークハヤシ だいこんサラダ みかん ぎゅうにゅう むぎごはん	サラダ油／砂糖／ごま 油／白ごま(いり)／お おむぎ(押麦)／水稲穀 粒(精白米)／★あんま ん	豚モモ／★ローズハム ／★牛乳(カレー用)	玉葱／ほんしめじ／に んじん／だいこん／水 菜／もやし／みかん	あんまん むぎちゃ	1杯* - 587 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.9 g		23 ／ 金	しろみぎかなのチーズやき じゃがいもとひじきのいため オレンジ かみなりじる ごはん	じゃがいも／砂糖／サ ラダ油／ごま油／水稲 穀粒(精白米)／★中力 粉／グラニュー糖／揚 げ油	むきかだい／★バルメ ザンチーズ／干ひじき (ｽﾌﾟﾙｽ釜、乾)／油揚げ ／鶏肉モモ／木綿豆腐 ／わかめ／魚粉／★プ ルガリアヨーグルト	サラダ菜／バレンシア オレンジ／だいこん／ ねぎ／にんじん	ボールドーナツ むぎちゃ	1杯* - 562 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.2 g	
9 ／ 金	さかなのスティックあげ あまずあえ りんご まめまめみそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／ 砂糖／じゃがいも／水 稲穀粒(精白米)／★食 パン(市販品)／★ソフ トタイプマーガリン	めかじスティック／ わかめ／豆乳／魚粉／ ★牛乳	しょうが／きゅうり／ レタス／みかん缶／★ りんご／キャベツ／え のきたけ／だいずもや し／ねぎ／ブルーベ リー(ジャム)	ジャムサンド ぎゅうにゅう	1杯* - 617 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.2 g		26 ／ 月	ぶたにくのりんごソースに マカロニサラダ バナナ とうふスープ ごはん	★マカロニ／冷凍コー ン／水稲穀粒(精白米) ／さつまいも／★パ ター／砂糖	豚ロース／★ローズハ ム／木綿豆腐／★牛乳 ／★生クリーム／卵黄	玉葱／★りんご／しょ うが／きゅうり／にん じん／★バナナ／こま つな	スイートポテト むぎちゃ	1杯* - 599 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.0 g	
13 ／ 火	にくやさしいため さつまいものレモンに バナナ みそしる ごはん	ごま油／砂糖／ごま (乾)／さつまいも／水 稲穀粒(精白米)／★ ホットケーキMIX／ 三温糖	豚肩ロース／魚粉／★ 牛乳	玉葱／にんじん／にら ／もやし／にんにく／ しょうが／レーズン／ レモン／★バナナ／だ いこん／えのきたけ	やきまんじゅう むぎちゃ	1杯* - 562 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.6 g		27 ／ 火	いりどり いそかあえ りんご なめこじる ごはん	じゃがいも／こんにゃ く(精粉)／砂糖／サラ ダ油／水稲穀粒(精白 米)／うどん(生)／粉 糖	鶏肉モモ／★さつま揚 げ／きざみのり／木綿 豆腐／魚粉／★牛乳	にんじん／いんげん／ キャベツ／こまつな／ ほうれんそう／★りん ご／なめこ	うどんチップ ぎゅうにゅう	1杯* - 619 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.2 g	
14 ／ 水	さけのさいきょうやき ちぐさおひたし まゆだま・ミニゼリー みそしる ごはん	砂糖／糸こんにゃく／ サラダ油／ごま(いり) ／上新粉／かたくり粉 ／★ミニゼリー／水稲 穀粒(精白米)／★ぎょ うざの皮／冷凍コーン	さけ／油揚げ／魚粉／ ★牛乳／★ウィンナー ／★プロセスチーズ	こまつな／にんじん／ はくさい／玉葱／青 ピーマン	ミニピザ ぎゅうにゅう	1杯* - 571 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.6 g	年中組 まゆだま づくり	28 ／ 水	かれいのにつけ きりぼしだいこんのソテー ブロッコリーのおかかあえ ミニゼリー ぐだくさんみそしる・ごはん	砂糖／サラダ油／★ミ ニゼリー／さといも／ 水稲穀粒(精白米)／★ 蒸し中華めん	むきかだい／★ウィン ナー／かつお節／魚粉 ／凍り豆腐／★牛乳／ 豚ひき肉／あおのり	切干しだいこん／にん じん／ブロッコリー／ ねぎ／はくさい／生し いたけ(菌床栽培、生) ／キャベツ／もやし	やきそば ぎゅうにゅう	1杯* - 600 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 16.6 g	
15 ／ 木	おべんとうのひ	水稲穀粒(精白米)／サ ラダ油	鶏ひき肉／挽きわり納 豆／かつお節	にんじん／ねぎ	なっとうチャーハン むぎちゃ	1杯* - 143 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 2.4 g		29 ／ 木	たんじょうかい とうふハンバーグ さんしよくナムル たんじょうデザート みそしる・せきはん	★パン粉(乾燥)／ごま (いり)／砂糖／ごま油 ／★ショートケーキ／ 水稲穀粒(精白米)／も ち米／黒ごま(いり)／ フルーチェベース	木綿豆腐／鶏ひき肉／ 豚ひき肉／★たまご／ 魚粉／あずき(乾)／★ 牛乳	玉葱／にんじん／ほう れんそう／だいずもや し／はくさい／えのき たけ／ねぎ	ふろーチェ	1杯* - 625 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g	
16 ／ 金	つくねやき ちんげんさいのソテー りんご すましじる ごはん	かたくり粉／三温糖／ 白ごま(いり)／冷凍 コーン／ごま油／水稲 穀粒(精白米)／★食パ ン(市販品)／★ソフト タイプマーガリン	鶏ひき肉／木綿豆腐／ わかめ／★ウィンナー ／★なると／魚粉／★ 牛乳／★バルメザン チーズ	玉葱／チンゲンツアイ ／★りんご／こまつな	チーズスティック ぎゅうにゅう	1杯* - 573 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.9 g		30 ／ 金	ポークチャップ ポパイサラダ バナナ わかめスープ ごはん	サラダ油／冷凍コーン ／砂糖／ごま(いり)／ 水稲穀粒(精白米)／★ コッペパン(学校給食 用)／ミルクチョコ レート	豚肩ロース／★ローズ ハム／わかめ／★牛乳	玉葱／ぶなしめじ／青 ピーマン／にんじん／ ほうれんそう／★パナ ナ／あさつき	チョココッペ ぎゅうにゅう	1杯* - 597 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.0 g	
19 ／ 月	ほいこうろう スパサラダ ミニゼリー みそしる ごはん	砂糖／サラダ油／かた くり粉／★サラスパ／ ★ミニゼリー／水稲穀 粒(精白米)／じゃがい も／揚げ油	豚肩ロース／★ローズ ハム／魚粉／木綿豆腐 ／★牛乳	キャベツ／青ピーマン ／にんじん／もやし／ 生しいたけ(菌床栽培、 生)／きくらげ(乾)／に んにく／きゅうり／パ セリ／だいこん／えの きたけ	フライドポテト ぎゅうにゅう	1杯* - 633 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 26.7 g		おあけ まじ ごは ん							

おあけ  
まじ  
ごは  
ん

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。  
◎★印はアレルギー除去対象食品です。  
◎1号認定児は8日(木)より給食が始まります。

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。  
◎★印はアレルギー除去対象食品です。  
◎1号認定児は8日(木)より給食が始まります。

