



日	曜	献立名	主 な 材 料		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
10	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー チキンナゲット 大豆のマセドアンサラダ フルーツ(パイン)	ベーコン チキンナゲット 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油 じゃがいも マヨネーズ 焼餅ごまドレッシング	小松菜 人参 いんげん パインアップル
12	金	ごはん マカロニソテー ひじきの炒り煮 フルーツ缶詰(黄桃)	ハムカツ ササミカツ かまぼこ 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油 マカロニ ゆで 砂糖	コーン 人参 黄桃缶
16	火	ごはん サニーレタス ごま和え 魚のフライ オムレツ チーズ	まぐろカツ(ニチロ) ベーコンエッグ 油揚げ プロセスチーズ	ごはん 油 押麦 白すりごま 砂糖	サニーレタス 人参 にら 干びよう
17	水	ごはん 揚げギョーザ パンブキンサラダ フルーツ缶詰(みかん)	豚小間 アトム肉餃子 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油	キャベツ たまねぎ 人参 グリーンピース パンブキンサラダ かぼちゃ みかん 缶
18	木	ごはん サニーレタス シエルマカロニサラダ 鶏肉のネギ塩焼き ポイルウインナー フルーツ缶詰(白桃)	ロースカットチキン ウインナー	ごはん 油 シエルマカロニサラダ	ネギ サニーレタス きゅうり 白桃缶
19	金	ごはん チキンカツ スナップえんどうのソテー 煮物 フルーツ(オレンジ)	チキンカツ ふんわり炒り卵 絹厚揚げ	ごはん 油 砂糖	スナップえんどう 大根 オレンジ
23	火	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のソテー 蒸しシューマイ 中華風サラダ フルーツ(オレンジ)	若鶏唐揚げ プレスハム シューマイ 魚肉ソーセージ	ごはん 油	ほうれん草 もやし きゅうり オレンジ
24	水	ごはん サバの塩焼き 野菜のケチャップ炒め 付け合わせ かぼちゃの甘煮 フルーツ缶詰(白桃)	さば ひもろこしの つまみ揚げ	ごはん 油 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 白桃缶
25	木	ごはん ポークチャップ オムレツ ゆで野菜サラダ フルーツ缶詰(パイン)	豚小間 ミニふんわりオムレツ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも イタリアンドレッシング	たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン パイン 缶
26	金	ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜炒め 竹輪の磯辺揚げ 五目煮豆 プチゼリー	とりもも ちくわ磯辺天ぷら 蒸し大豆 黄大豆 さつま揚げ	ごはん 油 砂糖 プチゼリー	チンゲン菜 たまねぎ 人参 大根 板こんにゃく
30	火	ごはん 白身魚のフライ スパゲティナポリタン スナップえんどう 切干大根の炒り煮 チーズ	白身魚フライ ベーコン 蒸し大豆 黄大豆 プロセスチーズ	ごはん 油 ナポリタン 砂糖	たまねぎ スナップえんどう 切り干し大根 人参

進級&入園おめでとうございます！

はじめのうちは子供もおうちの方も新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張していると思います。そんな中少しでも心が安らぐような、笑顔が増えるお昼の時間になるような給食を今年度も作ってまいります。どうぞよろしく願います。

大切な朝ごはん身体にプラスになることばかりです。

- ・体温を上げ、活動的になる
- ・脳を目覚めてエネルギーになる
- ・身体をつくる



栄養成分(1カ月平均)

エネルギー	377 kcal
タンパク質	11.5 g
脂質	11.5 g
炭水化物	58.9 g
塩分	1.1 g