

日	曜日	未着児おやつ	主食	主菜	副菜	主な食材	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質(0は未着児)	
1	木	チーズ ジュース	わかめごはん	肉じゃが	小松菜ともやしの和え物 チンゲンサイのかきたま汁	豚肉 卵 じゃが芋 人参 しらたき 玉葱 小松菜 チンゲンサイ もやし	蒸しパン 牛乳	537(452) 18(15) 15(13)	
2	金	クラッカー ジュース	うどん	わかめうどん	ちくわの磯部揚げ 果物 チーズ	ちくわ 卵 かまぼこ 油揚げ ほうれんそう わかめ あおのり	かしわ餅 牛乳	518(447) 23(18) 15(11)	
3	土	<b>憲法記念日</b>							
5	月	<b>こどもの日</b>							
6	火	<b>振り替え休日</b>							
7	水	アスパラガス ジュース	もみじごはん	白身魚フライ	コールスローサラダ チンゲンサイの中業スープ 果物	カレイ 卵 チーズ ハム 胡麻 チンゲンサイ 胡瓜 キャベツ りんご	☆じゃが芋ピザ 牛乳	780(638) 31(23) 30(22)	
8	木	ハーベスト ジュース	ごはん	炒り豆腐	南瓜の甘煮 中華風コンソースープ	豆腐 卵 鶏肉 南瓜 人参 玉葱 あさつき 干し椎茸 しらたき	ウィンナーパン 牛乳	630(533) 23(18) 18(15)	
9	金	動物ビスケット ジュース	スパゲティ	ミートソース	ひじきとキャベツのサラダ トマトスープ チーズ	豚肉 牛肉 卵 ベーコン 玉葱 キャベツ トマト 人参 玉葱 ひじき	たいやき 牛乳	655(581) 25(19) 23(18)	
10	土			ウィンナーの蒸し煮	果物 牛乳				
12	月	バナナ ヤクルト	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き	じゃが芋とひき肉の煮物 キャベツの味噌汁	鶏肉 ごま 豚肉 油揚げ キャベツ 人参 わかめ じゃが芋	サンドイッチ 牛乳	600(466) 25(19) 19(14)	
13	火	えびせんべい ジュース	クロワッサン	鱈のカレーフリッター	胡瓜とコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳	豚 ベーコン 卵 人参 キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン	まんじゅう 麦茶	680(524) 23(17) 26(16)	
14	水	ソーセージ ジュース	ごはん	ベーコンピラフ	キャベツサラダ クラムチャウダー 果物	じゃが芋 ベーコン あさり 玉葱 バター	☆2色ゼリー 牛乳	554(466) 15(13) 19(15)	
15	木	クッキー ジュース	ごはん	松風焼き	ひじき豆 にら玉スープ	鶏肉 卵 大豆 胡麻 人参 玉葱 長葱 にら ひじき コーン	マドレーヌ 牛乳	496(458) 23(18) 26(22)	
16	金	えびせん ジュース	蒸し中華麺	ソースやきそば	炒り卵 わかめ汁 チーズ	卵 豚肉 かまぼこ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 長葱 わかめ	☆クラッカーサンド 牛乳	704(553) 25(19) 32(23)	
17	土			<b>保護者会給食</b>		サンドイッチ 牛乳			
19	月	ウエハース ジュース	ごはん	がんもの含め煮	わかめの酢の物 切干大根の味噌汁	がんもどき 油揚げ かにかまぼこ 胡瓜 南瓜 わかめ 人参	バームクーヘン 牛乳	633(517) 17(13) 23(18)	
20	火	えびせんべい ジュース	食パン ジャム	オムレツのミートソースかけ	切干大根サラダ チキンスープ 牛乳	卵 豚肉 鶏肉 牛肉 かにかまぼこ ごま 玉葱 キャベツ 人参	おむすび 麦茶	578(428) 24(16) 20(13)	
21	水	たまごボーロ ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き	南瓜サラダ わかめの味噌汁	鶏肉 ハム 油揚げ 南瓜 コーン 人参 長葱 ひじき	たいこ焼き 牛乳	809(509) 20(15) 16(12)	
22	木	せんべい ジュース	ごはん	鮭寿司	大豆のコロコロサラダ ひじきの味噌汁 南瓜チップ 果物	鮭 大豆 卵 ごま 南瓜 胡瓜 トマト 玉葱 人参 わかめ	☆お祝いデザート 牛にゆ	658(474) 22(15) 23(14)	
23	金	チーズ ジュース	ごはん	カレーライス	マカロニサラダ 果物 牛乳	じゃが芋 マカロニ 豚肉 卵 玉葱 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト 牛乳	614(510) 22(18) 21(18)	
24	土			しゅうまい	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 葱 レタス 胡瓜 トマト			
26	月	ビスコ ジュース	ごはん	豚肉のしょうが焼き	もやしと人参のナムル 麩のすまし汁	豚肉 もやし 人参 胡麻 えのき わかめ 長葱	スティックパン 牛乳	585(482) 19(15) 25(19)	
27	火	アスパラガス ジュース	ロールパン ジャム	鮭のマヨネーズ焼き	人参の甘煮 たまごスープ 牛乳	鮭 卵 豆腐 かまぼこ 人参 ブロッコリー 玉葱 長葱	せんべい ジュース	555(517) 22(17) 17(14)	
28	水	バナナ ヤクルト	ごはん	えびピラフ	じゃが芋のチーズ焼き チンゲンサイのスープ 果物	じゃが芋 卵 ベーコン ハム チーズ えび チンゲンサイ 人参	☆オレンジ蒸しパン 牛乳	538(439) 15(12) 14(10)	
29	木	ハーベスト ジュース	ごはん	かじきの照り焼き	わかめの酢味噌和え 小松菜のすまし汁	かじき鮓 かまぼこ 胡瓜 わかめ えのき 人参 サニーレタス 小松菜	ロールケーキ 牛乳	562(439) 22(17) 13(11)	
30	金	<b>親子遠足</b>							
31	土			コロッセ	サラダ 果物 牛乳	じゃが芋 ひき肉 レタス 玉葱 胡瓜 トマト			

- 献立は仕入れの都合により 変更することがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜の主食は持参して下さい

目標値	平均
600(460)	616(522)
22(15)	22(17)
17(15)	21(17)