

★2日から13日は、読書旬間です。本に出てくるメニューを再現します。おたのしみに

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量 1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなつてほしい食品
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える					
2月	ごまごはん 牛乳 11匹のりとアホドリロウ コーンサラダ 豆乳スープ	★牛乳 ぶた肉 ★粉チーズ ★鶏卵 鶏肉 豆乳			米 ★炒りごま 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ★パン粉 (生) 上白糖			たまねぎ クリームコーン キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり きょうな			669	11.7	きのご類
4水	不思議の国のアリスサンド 牛乳 ポークビーンズ 柿	ボンレスハム ★牛乳 ベーコン 豚肉 だいず			★食パン ★黒砂糖パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 上白糖 ★無塩バター ★薄力粉 三温糖			きゅうり セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 柿			686	14.0	卵類
5木	いわしの蒲焼き丼 牛乳 味噌汁 桃太郎のきび団子	いわし ★牛乳 油揚げ わかめ みそ だいず きな粉			米 おしむぎ 大豆油 でん粉 上白糖 ★炒りごま じゃがいも 上新粉 白玉粉			こまつな 根深ねぎ			711	16.5	果物類
6金	かぼちゃのドリア 牛乳 3匹のくまのキャベツのスープ	ベーコン 鶏肉 ★ピザチーズ ★牛乳			米 ★有塩バター 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉			にんじん 西洋かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ キャベツ			605	13.8	芋類
9月	こっそりオムライス 牛乳 野菜のクリームスープ 柿	カットウインナー ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン 鶏肉 ★生クリーム			米 米粒麦 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉			たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ グリンピース かき			670	13.4	豆類
10火	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ みそだれサラダ 14匹の朝ごはんきのこスープ	★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 みそ 鶏肉			米 おしむぎ ★薄力粉 ★パン粉 ★パン粉 ★炒りごま 大豆油 上白糖 ごま油			にんじん きゅうり たまねぎ セロリー ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ パセリ			593	15.6	海藻類
11水	和風きのごピラフ 牛乳 なます グリとがうのかぼちゃのプリン	鶏肉 ★牛乳 豆乳 ★生クリーム ★鶏卵			米 おおむぎ ★有塩バター 大豆油 上白糖			にんじん たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ グリンピース だいこん ゆず 西洋かぼちゃ			713	10.3	芋類
12木	ハイジの白パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 みかん	★鶏卵 ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ			★薄力粉 ★強力粉 ★無塩バター 上白糖 大豆油 じゃがいも ★ツイストマカロニ			たまねぎ ぶなしめじ にんじん グリンピース パセリ ★うんしゅうみかん			711	13.9	豆類
13金	カレー大王のカレー 牛乳 ミックスナッツあえ	カットウインナー ★牛乳			米 おしむぎ 大豆油 じゃがいも 三温糖 ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ糖 ★炒りごま アーモンド カシューナッツ			しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご キャベツ もやし きゅうり			653	10.7	乳類
16月	ごはん 牛乳 鮭のファン焼き 野菜のごまみそあえ 味噌汁	★牛乳 さけ 米みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 黄だいず			米 おしむぎ ★無塩バター 上白糖 ★すりごま じゃがいも			たまねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ			646	19.2	果物類
17火	肉あんかけチャーハン 牛乳 金時汁 柿	豚肉 ★牛乳 油揚げ 米みそ 黄だいず			米 ごま油 大豆油 でん粉 板こんにやく さつまいも			しょうが たけのこ ヤングコーン にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ だいこん ごぼう かき			660	13.8	海藻類
18水	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ フルーツサラダ	きな粉 ★牛乳 ベーコン 黄だいず			★コッペパン 上白糖 じゃがいも 大豆油			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶			585	13.9	小魚類
19木	わかめご飯 牛乳 和風お魚ハンバーグ ひじきサラダ すまし汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★鶏卵 すけとうだら 木綿豆腐 ひじき ハム まこんぶ かまぼこ (卵・山芋なし)			米 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 ごま油			たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんじん もやし きゅうり ホールコーン こまつな 糸みつば			681	18.3	芋類
20金	きのこのミートスパゲッティ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ	豚肉 黄だいず ★粉チーズ ★牛乳 ベーコン			オリーブ油 ★スパゲッティ 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉			にんにくしょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ピーマン マッシュルーム トマトピューレ セロリー キャベツ			707	14.9	卵類
24火	秋いっぱいごはん 牛乳 根菜の胡麻汁 夕焼けゼリー	鶏肉 ★牛乳 黄だいず 米みそ 粉寒天			米 おおむぎ 日本ぐり 大豆油 上白糖 ぎんなん じゃがいも ★すりごま			にんじん ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ グリンピース だいこん ごぼう ねぎ バレンシアオレンジ			596	16.0	乳類
25水	焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 あおのり ★牛乳			大豆油 ★蒸し中華めん 上白糖 冷凍白玉団子			しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 りんご缶			611	12.4	豆類
26木	麻婆豆腐丼 牛乳 広東スープ	豚肉 黄だいず 米みそ 押し豆腐 ★牛乳 木綿豆腐			米 おおむぎ 大豆油 三温糖 ごま油 でん粉			しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん にんにく ねぎ にら はくさい			706	15.5	果物類
27金	えびピラフ 牛乳 ポテトスープ	★むきえび ★牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ			米 ★無塩バター 大豆油 じゃがいも			パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー こまつな			587	15.4	卵類
30月	ごまごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ 千草和え 味噌汁	★牛乳 いか ★鶏卵 油揚げ わかめ 米みそ			米 ★炒りごま でん粉 三温糖 ★ピーナッツ 上白糖 じゃがいも			しょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな			628	17.0	小魚類

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	654	14.5	30.1	2.7	345	101	2.4	254	0.35	0.51	39	5.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上