

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>		
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 20.2	だいすこ とうふ だいすこ
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あずき			
	ポロニアカツ	ポテトフレーク・こめこフレーク・でんぷん	とりにく・だいすこ			
	やさいソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・ピーマン・キャベツ		
	すましじる		かまぼこ・とうふ	わかめ・はねぎ・えのき		
	おいわいいちごゼリー	さとう・あぶら・みずあめ	とうにゅう・だいすこ	いちご・いちごかじゅう		
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 21.6	だいす
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハヤシライス	あぶら・じゃがいも・ルウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・トマトソース グリーンピース		
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいす・ポークハム	キャベツ・えだまめ・とうもろこし きゅうり		
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 21.5	だいす
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	カレーライス	あぶら・じゃがいも・ルウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・グリーンピース		
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが		
フレンチサラダ	さとう・あぶら	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 22.5	だいす とうふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのチリソース	さとう・あぶら・でんぷん	ぶたにく・だいす・とうふ	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・ほしいたけ・たけのこ トマトピューレ・はねぎ		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		きゅうり・にんじん		
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 26.5	スキムミルク
	こくとういりねじりパン	こむぎこ・こくとう・ショートニング さとう	スキムミルク			
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ポークウィンナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
	フルーツカクテル	さとう		パインかん・ミカンかん・モモかん リンゴかん		
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 24.2	だいすこ まぐろみずに あぶらあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく・だいすこ	トマトペースト・にんにくペースト しょうがペースト・トマトピューレ たまねぎ		
	ロメインレタスのサラダ	さとう・あぶら	まぐろみずに	ロメインレタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし		
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 29.1	さけ だいす・あぶらあげ さつまあげ なまあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ(卵不使用)・パンこ	さけ			
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいす・ひじき・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ		
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう		
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 26.0	とうふ ヨーグルト
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・たけのこ・しょうが・ピーマン		
	わかめスープ	ごま	ベーコン・かまぼこ・とうふ・わかめ	たまねぎ・にら		
	ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 19.2	ししゃも
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも			
	きりほしとぶたにくのソースいため	あぶら	ぶたにく	ゆでほしだいこんミックス・キャベツ にんじん・さやいんげん		
	みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・だいこん・にんじん		
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		

* 17日から31日は、裏面をご覧ください。
* 献立は、天候等により変更になることがあります。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞		
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 22.9	
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	キャベツソテー	あぶら		しめじ・ピーマン・キャベツ		
	クリームスープ	あぶら・じゃがいも・ルウ	ベーコン・ホタテ・とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ・パセリ		ぎゅうにゅう ホタテ・とうにゅう
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 25.7	
	うどん	こむぎこ				
	ごもくうどんじる	でんぶん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・ほししいたけ・にんじん・はねぎ		あぶらあげ
	くろはんべんのおちゃフライ	でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ		さば・いわし・たら
	あおなのいためもの	あぶら・さとう・ごま	ポークハム	こまつな・キャベツ		
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 15.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう	ぶたにく	たまねぎ		
	あますあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん		
	すまし汁		かまぼこ・とうふ	えのき・はねぎ		とうふ
	けんさんみかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう		
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 25.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズ		さば・こなチーズ			さば・こなチーズ
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも・やきふ	みそ	たまねぎ・はねぎ		
	ミニトマト			ミニトマト		
23 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 18.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう みずあめ・あぶら (大豆油) ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ にんにく		だいずこ
	ちゅうかいため	ごまあぶら	ポークハム	ちんげんさい・しめじ・エリンギ		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ		あぶらあげ
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし			かつおぶし いわしぶし
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 27.3	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん さやいんげん		なまあげ
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし はねぎ		とうふ・たまご
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし			いわし・アーモンド
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 24.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのうめに	さとう・でんぶん	いわし	うめ・しそ		いわし
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・あぶらあげ・こんぶ・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース		だいず・あぶらあげ
	みそしる		くきわかめ・みそ・なまあげ	だいこん・はねぎ		
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 21.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	げんきどん	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん たまねぎ・こまつな		
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	しめじ・たまねぎ		
	レアチーズ (いちご)	あぶら	クリームチーズ・かとうれんにゅう	いちごかじゅう・れもんかじゅう		クリームチーズ かとうれんにゅう
29日(月)は運動会の代休日です。						
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 25	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ちゅうかどん	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ		いか
	うずらのたまごのしょうゆに	さとう	うずらのたまご			うずらのたまご
	おこのみまめ	でんぶん・さとう	しろいんげんまめ・きなこ			きなこ
31 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	あげだしとうふ・	あぶら	とうふ			とうふ
	やさいあんかけ	あぶら・でんぶん		たまねぎ・たけのこ・にんじん えのき・さやいんげん		
	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ		たまご
おこめでスイートポテト	さつまいもペースト・さとう マッシュポテト・こめこ	とうにゅう		とうにゅう		