

曜日	日付	未満児 おやつ	給食	おやつ	主材料
月	2	牛乳	マーボー丼 春雨つるつるサラダ ワンタンスープ バナナ	アルファ米 わかめおにぎり	精白米・胚芽米・豆腐・豚ひき肉 人参・しいたけ・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油 春雨・もやし・ベーコン・きゅうり・コーン・えび・炊き込みわかめ 小松菜・玉ねぎ・しゅうまいの皮・ごま・アルファ米
	30		マーボー丼 春雨つるつるサラダ ワンタンスープ バナナ	黒糖蒸しパン	精白米・胚芽米・豆腐・豚ひき肉・サラダ油 人参・しいたけ・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・えび 春雨・もやし・ベーコン・きゅうり・コーン・ベーキングパウダー 小松菜・玉ねぎ・しゅうまいの皮・ごま・小麦粉・黒みつ
火	3 17	野菜 ジュース	ごはん かじきのクリームチーズ焼き なすのだし醤油炒め チンゲン菜のみそ汁・オレンジ	ごぼうの ブラウニー  豆乳	精白米・胚芽米・かじき・米粉・サラダ油・玉ねぎ マヨドレ・チーズ・牛乳・なす・鶏肉・いんげん チンゲン菜・ホットケーキMIX・ごぼう メープルシロップ・豆乳・ココア
水	4 18	リンゴ ジュース	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとかにかまの納豆和え 大根と油揚げのみそ汁・なし	チョコクリームパン  豆乳	精白米・胚芽米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・こんにゃく・いんげん・サラダ油・ブロッコリー 納豆・かにかま・大根・油揚げ・パン・チョコ・生クリーム
木	5	野菜 ジュース	ひじきごはん 鶏肉の味噌照り焼き ほうれん草ともやしのしらす和え きのこのスープ・バナナ	さつまいも チップス  牛乳	精白米・胚芽米・ひじき・油揚げ・人参・鶏肉 ほうれん草・もやし・しらす・ごま・まいたけ・玉ねぎ さつまいも
	19		<b>★お誕生日会★</b> <b>★お月さまランチ★</b>		
金	6 20	牛乳	いちごジャムサンド 小エビのサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	チャーハン  野菜ジュース	パン・いちごジャム・レタス・きゅうり 人参・豆腐・えび・マヨドレ・鶏肉 玉ねぎ・じゃが芋・マカロニ・ベーコン ねぎ・精白米・胚芽米・ごま油
土	7 21	牛乳	カレーうどん 里芋とツナのサラダ ヨーグルト	チーズカップ ケーキ オレンジジュース	うどん・鶏肉・人参・ねぎ・きゅうり・青のり・カレー粉 片栗粉・米粉・マーガリン・里芋・ツナ 豆乳・マヨドレ・ホットケーキMIX・牛乳・チーズ
月	9	リンゴ ジュース	大豆入りドライカレー パリパリサラダ 小松菜のスープ オレンジ	セサミスコーン  牛乳	精白米・胚芽米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・なす 大豆・にんにく・しょうが・カレー粉・ホールトマト レタス・トマト・きゅうり・人参・ぎょうざの皮・ごま 小松菜・えのき・ホットケーキMIX・マーガリン・練乳
火	10 24	野菜 ジュース	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 茹でキャベツとコーンのサラダ 豆腐とオクラのスープ・バナナ	揚げパン  豆乳	スパゲティ・オリーブオイル・鮭・コーン 人参・玉ねぎ・ほうれん草・米粉・マーガリン・牛乳 キャベツ・もやし・ハム・豆腐・オクラ・パン
水	11 25	牛乳	ごはん 茹で鶏のトマトマヨソースかけ チンゲン菜とベーコンのオイスター炒め ねぎとなめこのみそ汁・なし	スイートポテト  野菜ジュース	精白米・胚芽米・鶏肉・トマト・マヨドレ・牛乳 パセリ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・なす・ベーコン オイスターソース・ねぎ・なめこ・さつまいも・マーガリン
木	12 26	リンゴ ジュース	コロッケサンド ブロッコリーとチーズのサラダ レタスのスープ ヨーグルト	こぎつね ごはん  豆乳	パン・じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・人参 小麦粉・パン粉・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり チーズ・コーン・レタス・油揚げ 精白米・胚芽米
金	13 27	オレンジ ジュース	ごはん 豆腐とかにかまのうま煮 ほうれん草と春雨の和え物 大根とわかめのみそ汁・なし	みたらし 団子  麦茶	精白米・胚芽米・豆腐・かにかま 鶏挽肉・しめじ・ねぎ・にら・人参・ほうれん草 ベーコン・春雨・大根・わかめ・白玉粉・片栗粉
土	14 28	野菜 ジュース	塩ラーメン ポテトサラダ オレンジゼリー	コーンマヨパン  牛乳	中華麺・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・豆乳 人参・にんにく・しょうが・ごま油・パン・パセリ じゃがいも・きゅうり・ベーコン・コーン・マヨドレ

給食室  
から

・エネルギー 599kcal      ・たんぱく質 21.0g      ・脂質 22.9g

今月は、19日がお誕生日会の為別献立、26日がお弁当箱ランチになります。2日は震災を考える日の為おやつが  
備蓄食品になります。30日は世界の料理です。今月は普段から給食でも出ている中華料理です。

材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。

1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況を見て、次回の調理法を検討し、工夫しています。

