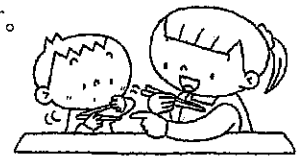


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ハヤシライス さつま芋サラダ パスタと水菜の和風スープ フルーツ(スイーティー)	米/五穀米/サラダ油 /かたくり粉/さつま 芋/マヨネーズ/パタ ー/上白糖/薄力粉	豚モモ肉(こま) /ロ ースハム/はんぺん/花 瓜/人参/水菜/スウ イ/だし昆布/牛 乳/卵	玉葱/ぶなしめじ/胡 瓜/人参/水菜/スウ イ/ティー	牛乳 ココアクッキー	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
2 木	おにぎり(ゆかり・わかめ) ウィンナーソー ブロックおかつ和え 野菜ジュース フルーツゼリー	米/押麦/サラダ油 /ミニフルーツゼリー/ 食パン(6枚切)	焼きのり/粗挽きウ ィンナー/かつお節(パ ック)/牛乳/ローズ ハム/ピザチーズ	ブロックリー/キャロ ット/さんミニ/玉葱/ 青ピーマン	牛乳 ピザトースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
4 土	青菜ご飯 肉豆腐 厚焼き卵 南瓜の味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/五穀米/小町ふ /上白糖/サラダ油/ せんべい/ムーンライ ト	豚肩ロース肉/しゃぶし ゃ/ぶ用/木綿豆腐/卵 /煮干し/花がっお/牛 乳	白菜/長葱/小松菜/ 南瓜/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
6 月	麦ご飯 肉じゃが 納豆 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ(りんご)	米/押麦/しらたき /じゃが芋(メークイ ーン)/サラダ油/上白 糖/コーンフレーク	豚肩ロース肉(こま) / 引納豆/かつお節(パ ック)/油揚げ/煮干 し/花がっお/牛乳	玉葱/人参/いんげん /葉ねぎ/大根/りん ご	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g
7 火	カレーうどん ゆで卵 人参とツナのきんぴら フルーツ(バナナ)	うどん(ゆで)/じゃが 芋/糸こんにやく/上 白糖/ごま油/白ごま (いり)/ジャムパン (30g)	豚肩ロース肉(こま) / 卵/ツナ缶/牛乳	人参/玉葱/長葱/バ ナナ	牛乳 ジャムパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g
8 水	サラダ寿司 ローストチキン 小松菜のごま和え 大根と茸のスープ フルーツゼリー	米/押麦/上白糖/コ ーン缶/黒ごま(いり)/かたくり粉/ミニ フルーツゼリー/薄力 粉/バター	だし昆布/ローズハ ム/刻みのり/鶏モモ 肉(乾)/干し椎茸/玉 葱/おろし生姜/小松 菜/大根/えのき草/ 生しいたけ(菌床栽培 /生)...	人参/蓮根/かんびよ う(乾)/干し椎茸/玉 葱/おろし生姜/小松 菜/大根/えのき草/ 生しいたけ(菌床栽培 /生)...	牛乳 アップルケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 木	ミルクロールパン エビフライ 豆腐サラダ 南瓜のポタージュ フルーツ(パイン缶)	ミルクロールパン 6 0g/薄力粉/パン粉/ (乾燥)/サラダ油/上 白糖/米/押麦	ブラックタイガー フ ライ用/卵/木綿豆腐/ カットわかめ/牛乳/ スパム/焼きのり	ミニトマト/もやし/ ほうじ茶/南瓜(カ ット)/パイン缶	ほうじ茶 スパムおにぎり	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.4 g
10 金	ひじきの混ぜご飯 鮭の味噌焼き 柿なます そうめんの清汁 フルーツ(みかん)	米/押麦/糸こんにや く/上白糖/三温糖/ ごま油/白ごま(いり)/そうめん(乾)/さ つま芋/パイシート	干ひじき(好ゆき/釜 /乾)/鶏モモ肉(こま) /生鮭(切身)/牛乳/ みかん	人参/いんげん/大根 /柿/小松菜/長葱/ みかん	牛乳 スイートポテトパイ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
11 土	ゆかりご飯 筑前煮 キャベツとしめじのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/五穀米/板こんに やく/里芋/サラダ油 /上白糖/甘辛せんべ い/ビスコ	鶏モモ肉(こま) /か つお節(パック)/木綿 豆腐/カットわかめ/ 煮干し/花がっお/牛 乳	人参/ごぼう/蓮根/ 干し椎茸/いんげん/ キャベツ/ぶなしめじ /長葱/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
13 月	五目チャーハン 酢豚 中華スープ フルーツ(みかん)	米/押麦/サラダ油/ かたくり粉/じゃが芋 /三温糖/薄力粉/黒 砂糖(パウダー)	卵/かに風味かまぼ こ/焼き豚/豚モモ肉 (水炊き用)/なる 巻/人参/玉葱/干し と/カットわかめ/牛 乳	長葱/グリーンピース(水 煮缶詰)/おろし生 姜/人参/玉葱/干し と/カットわかめ/牛 乳	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
14 火	スパゲティナーポリタン 南瓜マッシュ 白菜シチュー フルーツ(バナナ)	スパゲティ/サラダ 油/三温糖/バター/ 米/押麦	豚挽肉/粗挽きウ ィンナー/パルメザンチ ーズ/ローズハム/牛 乳/ちりめんじゃこ	人参/玉葱/青ピーマ ン/ほんしめじ/南瓜 /白菜/バナナ	ほうじ茶 じゃこと青菜のおにぎり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
15 水	ふりかけご飯 野菜炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 卵とキャベツの味噌汁 フルーツゼリー	米/五穀米/サラダ油 /じゃが芋/上白糖/ かたくり粉/ミニフ ルーツゼリー/揚げせん べい	豚ロース肉(こま) / 鶏挽肉/卵/煮干し/ 花がっお/ヨーグル ト/グリーンピース(水 煮缶詰)	キャベツ/もやし/青 ピーマン/赤ピーマ ン/人参/ごぼう/長 葱	ヨーグルト せんべい	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g
16 木	おにぎり(梅・青菜) 鶏の唐揚げ もやしと胡瓜のおかつ和え 豚汁 フルーツ(みかん)	米/押麦/かたくり粉 /薄力粉/サラダ油/ 魚/板こんにやく/ じゃが芋/バター	焼きのり/鶏モモ肉 (一口サイズ)/かつお 節(パック)/豚ロ ース肉(こま)/油揚げ /煮干し/花がっお/ 牛乳	梅/しお/おろし生姜 /もやし/胡瓜/大根 /人参/ごぼう/長葱 /みかん	牛乳 じゃがバター	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
17 金	ハヤシライス さつま芋サラダ パスタと水菜の和風スープ フルーツ(スイーティー)	米/五穀米/サラダ油 /かたくり粉/さつま 芋/マヨネーズ/パタ ー/上白糖/薄力粉	豚モモ肉(こま) /ロ ースハム/はんぺん/花 瓜/人参/水菜/スウ イ/だし昆布/牛 乳/卵	玉葱/ぶなしめじ/胡 瓜/人参/水菜/スウ イ/ティー	牛乳 ココアクッキー	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
18 土	ふりかけご飯 肉豆腐 厚焼き卵 南瓜の味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/押麦/小町ふ /白糖/サラダ油/塩 んべい/ムーンライ ト	豚肩ロース肉/しゃぶし ゃ/ぶ用/木綿豆腐/卵 /煮干し/花がっお/牛 乳	白菜/長葱/小松菜/ 南瓜/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 月	麦ご飯 肉じゃが 納豆 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ(りんご)	米/押麦/しらたき /じゃが芋(メークイ ーン)/サラダ油/上白 糖/コーンフレーク	豚肩ロース肉(こま) / 引納豆/かつお節(パ ック)/油揚げ/煮干 し/花がっお/牛乳	玉葱/人参/いんげん /葉ねぎ/大根/りん ご	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g
21 火	カレーうどん ゆで卵 人参とツナのきんぴら フルーツ(バナナ)	うどん(ゆで)/じゃが 芋/糸こんにやく/上 白糖/ごま油/白ごま (いり)/ジャムパン (30g)	豚肩ロース肉(こま) / 卵/ツナ缶/牛乳	人参/玉葱/長葱/バ ナナ	牛乳 ジャムパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g
22 水	サラダ寿司 ローストチキン 小松菜のごま和え 大根と茸のスープ フルーツゼリー	米/押麦/上白糖/コ ーン缶/黒ごま(いり)/かたくり粉/ミニ フルーツゼリー/薄力 粉/バター	だし昆布/ローズハ ム/刻みのり/鶏モモ 肉(乾)/干し椎茸/玉 葱/おろし生姜/小松 菜/大根/えのき草/ 生しいたけ(菌床栽培 /生)...	人参/蓮根/かんびよ う(乾)/干し椎茸/玉 葱/おろし生姜/小松 菜/大根/えのき草/ 生しいたけ(菌床栽培 /生)...	牛乳 アップルケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 金	ひじきの混ぜご飯 鮭の味噌焼き 柿なます そうめんの清汁 フルーツ(みかん)	米/押麦/糸こんにや く/上白糖/三温糖/ ごま油/白ごま(いり)/そうめん(乾)/さ つま芋/パイシート	干ひじき(好ゆき/釜 /乾)/鶏モモ肉(こま) /生鮭(切身)/牛乳/ みかん	人参/いんげん/大根 /柿/小松菜/長葱/ みかん	牛乳 スイートポテトパイ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	ゆかりご飯 筑前煮 キャベツとしめじのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米/五穀米/板こんに やく/里芋/サラダ油 /上白糖/甘辛せんべ い/ビスコ	鶏モモ肉(こま) /か つお節(パック)/木綿 豆腐/カットわかめ/ 煮干し/花がっお/牛 乳	人参/ごぼう/蓮根/ 干し椎茸/いんげん/ キャベツ/ぶなしめじ /長葱/バナナ	牛乳 菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
27 月	五目チャーハン 酢豚 中華スープ フルーツ(みかん)	米/押麦/サラダ油/ かたくり粉/じゃが芋 /三温糖/薄力粉/黒 砂糖(パウダー)	卵/かに風味かまぼ こ/焼き豚/豚モモ肉 (水炊き用)/なる 巻/人参/玉葱/干し と/カットわかめ/牛 乳	長葱/グリーンピース(水 煮缶詰)/おろし生 姜/人参/玉葱/干し と/カットわかめ/牛 乳	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
28 火	スパゲティナーポリタン 南瓜マッシュ 白菜シチュー フルーツ(バナナ)	スパゲティ/サラダ 油/三温糖/バター/ 米/押麦	豚挽肉/粗挽きウ ィンナー/パルメザンチ ーズ/ローズハム/牛 乳/ちりめんじゃこ	人参/玉葱/青ピーマ ン/ほんしめじ/南瓜 /白菜/バナナ	ほうじ茶 じゃこと青菜のおにぎり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
29 水	ふりかけご飯 野菜炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 卵とキャベツの味噌汁 フルーツゼリー	米/五穀米/サラダ油 /じゃが芋/上白糖/ かたくり粉/ミニフ ルーツゼリー/揚げせん べい	豚ロース肉(こま) / 鶏挽肉/卵/煮干し/ 花がっお/ヨーグル ト/グリーンピース(水 煮缶詰)	キャベツ/もやし/青 ピーマン/赤ピーマ ン/人参/ごぼう/長 葱	ヨーグルト せんべい	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g
30 木	玄米ロールパン レバー/ルウエー風 ミモザ風サラダ ミルクスープ フルーツ(スイーティー)	玄米ロールパン 60 g/かたくり粉/サラ ダ油/上白糖/白ごま (いり)/じゃが芋(メ ークイーン)/白玉 粉/上新粉	豚レバー(唐揚げ用) /卵/鶏モモ肉(こま) /牛乳/木綿豆腐	おろし生姜/ブロッ コリー/キャベツ/胡 瓜/人参/チンゲン菜/ スイーティー	牛乳 みたらし豆腐団子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g

<お知らせ>・2日(木)は、影絵鑑賞の為、さくら・ちゅうりつ組さんは屋外での食事になります。
・10日(金)は、お別れ遠足の為、さくら組さんのみお弁当になります。
・食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。



食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根やにんじんには葉っぱがないといった思
い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合
が多いですが、子ども達には、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、
触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること、私達が動植物の「命」をいた
だいていることを理解するきっかけにもなります。

<給食室より>

夏の間の水分補給は麦茶でしたが、体を冷やさないために、ほうじ茶にしています。
ほうじ茶はコップに茶渋が付きやすいので、週末にコップを持ち帰りましたら、茶渋で汚れてないか
の確認をお願いします。