



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		
				たんぱく質	むぎしつ 無機質	ビタミン		たんすいけいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
1	水		さばのれんげし 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ちくぜんにお茶プリン	さば とうふ 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう だいのこん オレンジ果汁	じゃがいも 砂糖 プリン マーメイド でん粉	ごま油	
2	木		とりの肉の照り焼き すまし汁 プロコリーと加ワカメの物(マヨネーズ) こいのぼりゼリー	とりの肉 とうふ がまほこ		ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しいたけ ねぎ カリフラワー	砂糖 ゼリー	マヨネーズ	
7	火	うどん	あつやきだまご 五目うどん汁 こまつなのごまあえ ももヨーグルト	とりの肉 油揚げ なたと 卵	ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし しいたけ	うどん 砂糖	ごま	
★7年 加藤さんが考えてくれたこんだて★ 献立のポイント「えいようのバランスがとれたこんだてを考えました。」										
8	水		にらまんじゅう とうふのみそ汁 和風サラダ レモンカスタードタルト	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	のり	にんじん ほうれんそう にら	ねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	砂糖 タルト 小麦粉 でん粉	油	
9	木		とりの肉のネギ塩だれ焼き わかだけ汁 こまつなのアーモンドあえ みかんゼリー	とりの肉 とうふ	わかめ	こまつな にんじん	ねぎ だいのこ キャベツ もやし	砂糖 ゼリー	アーモンド	
★7年 飯田さんが考えてくれたこんだて★ 献立のポイント「みんなが、すきなきゅうりしょくのこんだてを考えました。」										
10	金		春巻き 麻婆豆腐 フルーツポンチ	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん にら	玉ねぎ ねぎ みかん もも レモン汁 しいたけ キャベツ パイン	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 ゼリー 春雨	油 ごま油	
★7年 浅野さんが考えてくれたこんだて★ 献立のポイント「人気のあるメニューをくみあわせてみました。」										
13	月		しろみぎのたの タルタルフライ(ソース) とりからスープ きゅうりのなんばんづけ ぶどうゼリー	ほきとりの肉 とうふ		にんじん ハセリ	きくらげ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	でん粉 ゼリー 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま マヨネーズ	
14	火		トマトオムレツ ABCスープ カレーミート	卵 とりの肉 ぶた肉 大豆	粉チーズ	にんじん ハセリ ビーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも	ナン マカロニ 小麦粉 でん粉	油	
15	水		バオズ 春雨ととりの肉のスープ チンジャオロースー カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 とりの肉	わかめ ヨーグルト	にんじん 絹さや ビーマン	ねぎ だいのこ 玉ねぎ キャベツ しいたけ	春雨 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油	
16	木		かつおのりょうしあげ さつまい かる鉄サラダ	かつお ぶた肉 油揚げ みそ ハム	ひじき チーズ	にんじん こまつな パフリカ	ごぼう ねぎ きゅうり レモン汁	さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	
17	金	園外保育のため給食はありません								
20	月		ハンバーグ和風ねぎソース 豆乳入り豚汁 ほうれん草と キャベツのおかかあえ	とりの肉 ぶた肉 豆腐 みそ かつお節		にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ だいのこん ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ	砂糖 さつまいも でん粉	ごま ごま油	
21	火	ソフト麺	ポテトとベーコンのグラタン ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ぶた肉 とりの肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ビーマン トマト ハセリ ブロッコリー こまつな	玉ねぎ じゃがいも ゼリー 枝豆	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド バター	
22	水		ソースカツどんの具 かきたま汁 そくせきつけ	ぶた肉 とうふ とりの肉 卵 かつお節	わかめ	にんじん	玉ねぎ ほうきさい キャベツ つぼ漬	でん粉 パン粉	油 ごま	
23	木		鶏肉のにまろ焼 き コンソメスープ こんにやくサラダ2 和風ドレッシング(笑顔)	とりの肉 ワインナー	わかめ	にんじん ハセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	はちみつ じゃがいも	ドレッシング	
24	金		から揚げのレモンソースがけ かつお汁 キャベツのしおこんぶあえ ソーブル	とりの肉 ぶた肉 とうふ みそ かつお節	あおさ こんぶ ヨーグルト	にんじん	レモン汁 ごぼう だいのこん しめじ キャベツ きゅうり ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	
27	月		赤魚のしおこうじ焼き けんちん汁 ポテトサラダ アセロラゼリー	赤魚 ぶた肉 とうふ		にんじん	だいのこん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 ねぎ	じゃがいも ゼリー	ごま油 ドレッシング マヨネーズ	
28	火		アンサンブルエッグ ポトフ わかめサラダ(ドレッシング)	卵 ベーコン とりの肉 ワインナー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ハセリ	キャベツ 玉ねぎ ゼリー コーン	でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	
29	水		豆腐ハンバーグおろしソース のっぺい汁 肉じゃが	とうふ ぶた肉 とりの肉 油揚げ		にんじん	だいのこん レモン汁 ねぎ しいたけ 枝豆 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	油	
30	木		ヒレカツ チキンカレー きゅうりのぶらみづけ カットオレンジ	ぶた肉 とりの肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり オレンジ	パン粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	
31	金		とりの肉のパンパンジー焼き 中華風マロニースープ ツナとわかめのごまあえ ブルーベリーゼリー	とりの肉 なたと ツナ	わかめ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ほうきさい だいのこ きくらげ もやし	砂糖 マロニー でん粉 ゼリー	ごま油 ごま油	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

