

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		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質
1	木		めばるのピリ辛焼き とり肉と根菜のけんちん汁 ちくぜんに お茶プリン	めばる みそ とり肉 とうふ ちくわ かつお節		にんじん いんげん	だいこん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ	さといも 砂糖 プリン	ごま油
2	金		かぶとがたハンバーグおろしソース こどもの日すまし汁 ブロッコリーのアーモンドあえ こどもの日ゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ ハム		こまつな にんじん ブロッコリー	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ 玉ねぎ	砂糖 ゼリー	アーモンド 油
7	水		チキンナゲット ハヤシルー コールスローサラダ	とり肉 ぶた肉 ツナ おから	わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 生クリーム ドレッシング
8	木	ふりかけ	さばの塩焼き ごぼうの卵とじ汁 じゃが芋のそぼろ煮	とうふ なたと ぶた肉 卵 とり肉 大豆 さば		にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 枝豆	でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油
9	金		ぶた肉のしょうが焼き わかだけ汁 こまつなのいそかあえ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節	わかめ のり ヨーグルト	にんじん こまつな	りんご たけのこ もやし ねぎ しょうが		
12	月		コーンフ레이크チキン コンソメスープ こんにゃくサラダ（ドレッシング） アセロラゼリー	とり肉 ウインナー	わかめ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	コーンフレーク 砂糖 ゼリー じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング
13	火	うどん	チーズ入りかまぼこの天ぷら 五目うどんの汁 こまつなのごまあえ ソファール元気ヨーグルト	とり肉 油揚げ なたと かまぼこ	チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ キャベツ しいたけ もやし	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま
14	水	園外保育のため給食はありません							
15	木		かつおのたつた揚げ ほうれん草と じゃが芋のみそ汁 ひじきのいため煮	かつお 油揚げ みそ 高野豆腐 とり肉 大豆	ひじき	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油
16	金		パオズ マーボードウフ オレンジ	ぶた肉 とうふ 大豆 大豆粉 みそ		にんじん にら	玉ねぎ ねぎ オレンジ しいたけ たけのこ キャベツ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油
19	月		ユーリンチー 中華風マロニースープ しらたきのピリ辛炒め	とり肉 ぶた肉		にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ コーン はくさい	でん粉 米粉 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま
20	火		スペイン風かぼちゃオムレツ ボークビーンズ イタリアンサラダ（ドレッシング）	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ とり肉 卵	粉チーズ	にんじん トマト パプリカ かぼちゃ	枝豆 玉ねぎ コーン キャベツ	じゃがいも 砂糖	油 生クリーム ドレッシング
21	水		ぎょうざ 中華スープ チンジャオロースー みかんゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆粉		にんじん ピーマン にら	きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	でん粉 ゼリー 小麦粉 もち米粉	ごま油 油
22	木		とり肉のネギ塩だれ焼き かおり汁 もやしサラダ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ ツナ	あおさ のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ だいこん もやし しめじ コーン	砂糖 さつまいも	ごま ごま油
23	金		あかうおのしおこうじ焼き かきたま汁 ポテトサラダ	赤魚 とうふ とり肉 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆	でん粉 じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ
26	月		ごもくごはんの具 ぶた肉とにらのみそ汁 やさしいのごまあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 卵 みそ		にんじん にら こまつな	しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 枝豆	砂糖 じゃがいも	油 ごま
27	火		ハンバーグチリソースかけ コーンとかぼちゃのスープ グリーンサラダ（ドレッシング）	とり肉 ぶた肉	牛乳 アセロラ	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	砂糖 でん粉	油 ドレッシング
28	水		キムタクごはんの具 中華風コンソープ ほうれん草のナムル	ぶた肉 とうふ 豆乳		にんじん にら ほうれんそう	キムチ ごぼう つぼ煮け ねぎ コーン 玉ねぎ もやし	砂糖	ごま ごま油 ドレッシング
29	木		ヒレカツ ボークカレー きゅうりのなんばん漬け	ぶた肉 大豆粉	アセロラ	にんじん	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま
30	金		あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 中華サラダ	あじ ぶた肉 なたと いか えび		にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	でん粉 マロニー 砂糖	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。

今月の地元産は…

【豚肉】14日 飯田裕一（大米十余三）

【さつまいも】 高木友哉（桜田）

【キャベツ】20日27日

金森史明（天神峰）

たけのこ

にぎ

にぎ

あっという間にみんなと
同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。

