



日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき			えいようか	おかえりのじかん	こんだてめい	
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】			おやつ	きゆうしよく
ねんちゆう 年中(すみれ・さくら)・年長(ゆり・ふじ)										年少(ちゅうりっぷ・たんぽぽ)	
1	月	むぎごはん		いりどり スティックきゅうり だいこんのみそしる	こめ あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゆう みそ うずらのたまご とりにく あぶらあげ わかめ にぼし	にんじん	たけのこ ごぼう グリンピース ねぎ きゅうり だいこん こんにゃく	403 14.7 1.2	年中 13:20 年長 13:30	せんべい ぎゅうにゆう
2	火	わかめごはん		じゃがいものそぼろにかきたまじる	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	にんじん たら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しめじ グリンピース	460 17.0 1.2		ビスケット ぎゅうにゆう
3	水	むぎごはん		いわしのうめ にまめ さわにわん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう いわしのうめに いんげんまめ ぶたにく かつおぶし	にんじん みつば	ごぼう たけのこ ほししいたけ えのき	470 23.4 1.5		オレンジゼリー
4	木	ペンの トマトソースに		キャベツスープ パナナ	ペンネ さとう オリーブあぶら	ぶたにく ベーコン パルメザンチーズ ぎゅうにゆう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ パナナ とうもろこし	392 14.0 1.3		バナナ ぎゅうにゆう
5	金	ミルクパン		カレーチキンフリカッセ わかめサラダ	ミルクパン あぶら はくりきこ パター さとう	ぎゅうにゆう わかめ とりにく いか	パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり しょうが レモン	454 23.7 1.5		ウエハース ぎゅうにゆう
8	月	おやこどん		いなかじる オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゆう なると とりにく なまあげ こおりとうふ みそ たまご にぼし	にんじん さやいんげん	ほししいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ だいこん えのき オレンジ	436 19.3 1.6	オレンジ ぎゅうにゆう	
9	火	アーモンド あげパン		トマトサラダ ニョッキのスープ	コッペパン さとう アーモンド あぶら ニョッキ じゃがいも	ぎゅうにゆう ウインナー ひよこまめ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	491 15.3 2.0	せんべい ぎゅうにゆう	
10	水	ウインナー ピラフ		ビーンズサラダ トマトとたまごのスープ	こめ あぶら アーモンド	とりにく ウインナー ぎゅうにゆう たまご だいず ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パイン グリンピース きゅうり キャベツ まいたけ	469 18.7 1.8	年中 13:20 年長 13:30	ジョア(プレーン)
11	木	むぎごはん		やきさば ごもくきんぴら きぬさやのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう いりごま	ぎゅうにゆう さば さつまあげ わかめ とうふ にぼし みそ	にんじん きぬさや	レモン ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	472 23.0 2.0	ウエハース ぎゅうにゆう	
12	金	ひやしちゅうか		ちゅうかスープ あんにんフルーツ	ちゅうかめん ごまあぶら いりごま かたくりこ	やきぶた あさり うずらのたまご ぎゅうにゆう わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし きくらげ みかん	404 16.7 1.6	あんにんフルーツ	
15	月	じゃこ チャーハン		いかくんサラダ チンゲンサイのスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう	やきぶた たまご ちりめんじゃこ とりにく ぎゅうにゆう いかくんせい	にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく かぶ しょうが きゅうり グリンピース セロリ たまねぎ とうもろこし	448 22.7 1.4	せんべい ぎゅうにゆう	
16	火	もりうどん		パクパクメニュー カムカムあげ	うどん さつまいも いりごま さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゆう みそ とうふ ぶたにく あさり わかめ たまご	にんじん チンゲンサイ	しょうが エリンギ にんにく ねぎ たけのこ もやし きくらげ	419 18.8 1.5	年中 13:20 年長 13:30	ビスケット ぎゅうにゆう
17	水	むぎごはん		いかのこうみやき おかかあえ みそしる	こめ むぎ	ぎゅうにゆう いか みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ にぼし	ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ だいこん	399 22.8 1.8	◎ヨーグルト	
18	木	ガーリック トースト		じゃがいものクリームに コールスローサラダ	コッペパン ガーリックバター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく 生クリーム	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ほしぶどう	497 18.9 1.7	◎オレンジゼリー	
19	金	まめいり キーマカレー		倉賀野地区の豆の日 ヨーグルトあえ	こめ むぎ ミックスビーンズ パター	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゆう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく パイン グリンピース みかん ミックスフルーツ パナナ	464 16.2 1.2	◎ヨーグルトあえ	
22	月	むぎごはん		さけのしおやき クービリチー きこのみそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう さけ なまあげ ぶたにく こんぶ あぶらあげ にぼし みそ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ えのき しいたけ まいたけ	452 22.7 1.0	年中 13:20 年長 13:30	◎アセロラゼリー
<b>23日から全クラス完全給食になります</b>										<b>【連絡】</b> 年少組は◎印の日はスプーンとフォークのセットを持ってきてください。また、スプーンとフォークセットにはかならず名前を記入し、清潔なものを持たせてください。23日より、3歳児の完全給食が開始されます。毎日、忘れずに持たせてください。	
23	火	ハヤシライス		ツナコーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく わかめ パルメザンチーズ ぎゅうにゆう ツナフレーク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	458 15.7 1.8		
24	水	むぎごはん ふりかけ		にくじゃが はんぺんのすましじる オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく はんぺん わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース だいこん しらたき オレンジ	420 14.2 1.2		
25	木	スパゲティ ナポリタン		キャベツスープ プチダン	ハーフスパゲティ オリーブあぶら パター さとう	ベーコン ぶたにく みそ ぎゅうにゆう パルメザンチーズ プチダン	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ とうもろこし おからこんにゃく	440 17.1 1.5		
26	金	ひじきと さくらえびの ごはん		ししゃものフリッター いらたまじる	こめ あぶら むぎ さとう かたくりこ	ひじき さくらえび あぶらあげ とうふ ぎゅうにゆう たまご かつおぶし	にんじん チンゲンサイ たら	ほししいたけ	453 19.5 1.8		
29	月	むぎごはん		とりにくのぴりからやき きゅうりのおかかあえ たぬきじる	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ えのき	438 22.6 1.7		
30	火	むぎごはん		マーボードウフ だいこんとぶたにくのちゅうかスープ	こめ ごまあぶら むぎ かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゆう とうふ みそ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	エリンギ しょうが にんにく ねぎ たけのこ だいこん まいたけ	415 16.0 1.4		

今月の給食目標  
★はやほねをじょうぶにしよう！

お知らせ  
・ 23日(火) 3歳児完全給食開始  
・ 30日(火) 給食費引き落とし

幼児1人1回あたりの平均栄養所要量の基準  
・ エネルギー 441kcal ・ 食塩相当量 1.5g未満  
・ たんぱく質 18g(13~20%の範囲)  
今月の平均  
エネルギー: 474kcal たんぱく質: 20.1g  
食塩相当量: 1.8g