

日	曜	献立名	主 な 材 料			エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)			
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える					
1	水	御飯 さばの南部焼 チンゲン菜のけずり和え	味噌汁 ビーフンソテー	みそ さば 桜えび	油揚げ 豚挽肉 かつお節	精白米 小麦粉 黒ごま 油 ビーフン ごま油	たまねぎ キャベツ 人参 ピーマン チンゲン菜	331	14.0	
2	木	御飯 豚肉の炒め煮 青のりポテト	味噌汁 ゆで野菜サラダ	みそ 青のり	豚小間	精白米 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	大根 大根の葉 人参 しらたき たまねぎ ブロッコリー コーン。	337	13.1	
3	金	スパゲティナポリタン ミニオムレツ 牛乳	野菜スープ 海藻サラダ	豚小間 カットわかめ 乾	ミニオムレツ 牛乳	スパゲティ 油 ドレッシング	たまねぎ コーン。 ピーマン もやし キャベツ 人参	400	15.7	
6	月	御飯 鶏肉の塩麹焼き キャンディーチーズ	味噌汁 切干大根の炒り煮	みそ とりもも	高野豆腐 乾 油揚げ	精白米 油 砂糖	ほうれん草 切り干し大根 乾 人参 グリーンピース	330	14.1	
7	火	御飯 さわらのカレー風味焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え	味噌汁 炒り豆腐	みそ 鶏挽肉	さわら 木綿豆腐	精白米 小麦粉 砂糖	さつまいも 油 マヨネーズ	ネギ ネギ チンゲン菜 ブロッコリー 人参	332	14.7
8	水	ロールパン チキンソテー	かぼちゃのシチュー サラダ	CaFe強化牛乳 プロセスチーズ	とりもも	ロールパン 油 小麦粉	かぼちゃ。 小松菜 たまねぎ キャベツ 人参 レタス	333	14.0	
9	木	御飯 豚肉のごまだれ焼 黄桃缶	味噌汁 人参しりしり	みそ 豚もも	油揚げ ツナ缶	精白米 小麦粉 白すりごま	じゃがいも 油	人参 たまねぎ 黄桃缶	334	15.7
10	金	そぼろ丼 ばんさんすう 牛乳	味噌汁 オレンジ	鶏挽肉 カットわかめ 乾	みそ 牛乳	精白米 砂糖 春雨 乾	さつまいも ごま油	グリーンピース 人参 もやし オレンジ きゅうり	359	16.7
13	月	御飯 ホキのマヨネーズ焼き プチゼリー	豚汁 きんぴらごぼう	豚小間 みそ	油揚げ ホキ	精白米 小麦粉 砂糖 黒ごま	油 マヨネーズ ごま油 プチゼリー	ネギ ごぼう 人参 干しいたけ 乾 パセリ	336	12.3
14	火	カレーライス キャンディーチーズ	花野菜のサラダ 牛乳	鶏小間 牛乳	プロセスチーズ	精白米 油 ドレッシング	じゃがいも カレールウ	たまねぎ 人参 ブロッコリー コーン。 カリフラワー	394	13.0
15	水	蛙ごはん 鶏肉のから揚げ カルピスボンチ	味噌汁 野菜スープ かぶの塩昆布和え	鮭フレーク 木綿豆腐 とりもも	青豆 カットわかめ 乾 塩昆布	精白米 片栗粉 ごま油 カルピス	白ごま 油 ゼリーミックス	かぶ バナナ かぶの葉 黄桃缶 人参	399	14.1
16	木	御飯 麻婆豆腐 パイン缶	中華風スープ ほうれん草のナムル	豚挽肉 木綿豆腐	みそ	精白米 油 片栗粉	ごま油 砂糖 白ごま	キャベツ 人参 ネギ ほうれん草 もやし パイン 缶	331	15.0
17	金	御飯 ポークチャップ グレープフルーツ・トルビー	味噌汁 さつまい芋のサラダ	みそ 青豆	豚もも	精白米 油 砂糖	小麦粉 砂糖 マヨネーズ さつまいも	もやし にら 人参 グレープフルーツ たまねぎ	382	14.0
20	月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのソテー 白桃缶	味噌汁 肉かぼちゃ スナップえんどうのマヨおおかか和え	みそ 豚小間	油揚げ とりもも ツナ缶 ツナ缶	精白米 油	マーマレード	ブロッコリー コーン。 人参 白桃缶	330	13.6
21	火	御飯 あじの生姜焼 スナップえんどうのマヨおおかか和え	味噌汁 肉かぼちゃ スナップえんどうのマヨおおかか和え	みそ 豚小間	あじ かつお節	精白米 砂糖 マヨネーズ	油 白ごま	小松菜 人参 かぼちゃ。 スナップえんどう	331	13.7
22	水	黒糖ロール チキンナゲット	野菜スープ 豆腐のサラダ	チキンナゲット	木綿豆腐	黒糖パン 油	じゃがいも ドレッシング	たまねぎ コーン。 人参 しめじ キャベツ	331	13.9
23	木	菜めし カラフル卵焼き Caヨーグルト	味噌汁 チンゲン菜のごま和え	みそ 鶏挽肉	高野豆腐 乾 卵	精白米 白すりごま	油 砂糖	菜めしの素 ピーマン 大根 たまねぎ 人参 チンゲン菜	337	13.6
24	金	冷やしきつねうどん もやしのサラダ	蒸しシューマイ 牛乳	油揚げ 牛乳	シューマイ	うどん ゆで ドレッシング	砂糖	ほうれん草 ネギ 人参 きゅうり もやし	362	13.4
27	月	御飯 鶏肉の味噌焼 黄桃缶	すまし汁 ひじきの炒り煮	とりもも 干ひじき	みそ 油揚げ	精白米 砂糖	里芋 油	人参 いんげん 黄桃缶	330	12.8
28	火	御飯 手作りやわらかハンバーグ プチゼリー	味噌汁 スパゲティサラダ	みそ プロセスチーズ	やわらかハンバーグ	精白米 スパゲティ プチゼリー	油 マヨネーズ	大根 大根の葉 ブロッコリー 人参	336	11.1
29	水	御飯 ぶりの照焼き ほうれん草のツナ和え	味噌汁 肉じゃが	みそ ぶり	油揚げ 豚小間	精白米 じゃがいも	油 砂糖	もやし 人参 たまねぎ ほうれん草 グリーンピース	331	15.0
30	木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 バナナ	味噌汁 キャベツの和風和え	みそ とりもも	木綿豆腐 しらす干し	精白米 油 白ごま	小麦粉 砂糖	干しいたけ 乾 キャベツ 大根 人参 いんげん バナナ	331	13.6

栄養成分(1ヶ月平均)

★幼児★

エネルギー 346kcal
 蛋白質 14.0g
 脂質 12.0g
 炭水化物 47.8g
 塩分 1.6g

★乳児★

エネルギー 317kcal
 蛋白質 13.4g
 脂質 11.9g
 炭水化物 41.3g
 塩分 1.3g



「ごごろ畑」のかぶができてあがりました♪

日本栄養給食協会が作っている野菜です。
 16日の塩昆布和えに使用しています。
 甘みや旨味が強いことが特徴です！



「ごごろ畑」とは？
 本当に安全でおいしいものを作りたい。有機土壌活性液で土づくりから取り組みました。おいしい野菜がごごろ育ちますようにと願いを込めて「ごごろ畑」と名付けました。日々、本物の味を目指して野菜作りに励んでいます！

献立は都合により変更になることがあります。