

月	火	水	木	金	土
公立こども園のこどもたちにアンケートを行い、人気のあったメニューを「リクエストメニュー」として実施します。 ハヤシライス(16日)、マーブルケーキ(27日)	~お知らせ~ 鉄強化のメニュー 「大豆とひじきのそぼろ丼」 20日(月)	1 トントン丼 すまし汁 フルーツ 307 16.9 2.1 ○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ	2 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の炒め物 新玉葱のみそ汁 300 17.2 4.0 ○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○小松菜 玉葱 にんじん ○玉葱 えのき草 ねぎ 昆布 削り節	3 ごはん 煮魚 春キャベツのごま風味煮 みそ汁 355 20.1 8.1 ○精白米 ○本さわり 土生姜 ○キャベツ 玉葱 にんじん 白ごま ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	4 かやくうどん 新じゃが芋の煮物 279 18.4 4.3 ○うどん 鶏肉 うすあげ 干しいたけ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○じゃがいも 玉葱 絹さや
		わかめおにぎり	ちんすこう	アップルパンケーキ	
6 ごはんと味付のり 豚肉としめじの炒め物 白菜の甘酢煮 新玉葱のみそ汁 306 17.7 3.5 ○精白米 味付のり ○豚肉 玉葱 しめじ 土生姜 ○白菜 きゅうり にんじん ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節	7 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおかか炒め すまし汁 353 18.7 9.8 ○精白米 ○さば 土生姜 ○ほうれん草 玉葱 にんじん 花かつお ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	8 パン グリルチキン スタッフ エンドウとコーンのサラダ すまし汁 321 19.2 14.1 ○ロールパン ○鶏肉 ○スナックえんどう 玉葱 にんじん ○カーネルコーン マヨドレ ○ゆば えのき草 ねぎ 昆布 削り節	9 人参ごはん 豚肉と大根の煮物 ひじき煮 そうめん入りみそ汁 317 17.4 4.1 ○精白米 にんじん ○豚肉 大根 ○ひじき うすあげ にんじん 絹さや ○そうめん 白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節	10 ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き チンゲン菜のソテー 新じゃが芋のみそ汁 フルーツ 368 17.2 8.6 ○精白米 ○鶏肉 マヨドレ カレー粉 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○じゃがいも 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○りんご	11 アパラのバターしょうゆ パゲティ すまし汁 264 12.8 8.9 ○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん エリンギ グリーンアスパラガス 糸のり ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節
フライドポテト	ちぢみ	ツナおにぎり	いちご蒸しパン	ちんびん	
13 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め 切干大根煮 みそ汁 311 15.5 3.7 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜 ○切干し大根 にんじん ちくわ ○白菜 えのき草 ねぎ 昆布 削り節	14 ごはん 豚肉と新玉葱の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 すまし汁 298 16.9 3.0 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ○ほうれん草 玉葱 にんじん カーネルコーン ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節	15 ごはん さわらの利休焼き 高野豆腐の含め煮 若竹汁 348 20.0 8.0 ○精白米 ○本さわり 白ごま ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○たけのこ(生) にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	16 ハヤシライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト 535 23.0 17.6 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ 小麦粉 りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト	17 ごはん 鶏肉の香味焼き 塚産小松菜のじゃこ煮 みそ汁 フルーツ 332 20.2 5.1 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜(塚産) 玉葱 にんじん ちりめんじゃこ ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ	18 焼きそば みそ汁 274 16.9 4.5 ○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし にんじん ピーマン ケチャップ 青のり粉 ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節
ミルクケーキ	手作りいちごジャムサンド	のりおにぎり	豆乳クッキー	ふのラスク(バター風味)	
20 大豆とひじきのそぼろ丼 みそ汁 フルーツ 311 14.2 4.1 ○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ひきわり) ひじき 玉葱 にんじん 三度豆 土生姜 にんにく 片栗粉 ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ	21 ごはん 牛肉とアスパラの炒め物 新じゃが芋の旨煮 春キャベツのみそ汁 375 15.8 10.1 ○精白米 ○牛肉 玉葱 グリーンアスパラガス 土生姜 ○じゃがいも 玉葱 にんじん ○豆腐 キャベツ ねぎ 昆布 削り節	22 パン 鶏肉のケチャップソース煮 スタッフ エンドウとベーコンのソース 300 18.5 10.1 ○ロールパン ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○スナックえんどう 玉葱 にんじん ベーコン ○玉葱 しめじ カーネルコーン ねぎ 鶏がら	23 たけのこごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の煮物 みそ汁 312 20.3 5.0 ○精白米 たけのこ(生) にんじん うすあげ ○鮭 塩こうじ(液体) ○小松菜 白菜 にんじん ○生しいたけ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	24 ごはん 鶏のからあげ ナムル風煮 すまし汁 360 17.6 7.7 ○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○切麩 えのき草 ねぎ 昆布 削り節	25 春キャベツとツナのスパゲティ すまし汁 260 14.1 8.1 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 キャベツ にんじん エリンギ 糸のり ○鶏肉 白菜 ねぎ 昆布 削り節
サククリチーズスティック	ざくざくアップルケーキ	おかかおにぎり	クレープ(ジャム)	ペークドポテト(のりしお)	
27 麦ごはん 味付のり 豚肉とにらの炒め物 春雨の中華風煮 みそ汁 321 17.5 4.1 ○精白米 麦 味付のり ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	28 チキンカレーライス 春キャベツの洋風煮 ヨーグルト 489 16.3 13.5 ○精白米 鶏肉 玉葱 じゃがいも にんじん 小麦粉 カレー粉 りんご にんにく チーズ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○ヨーグルト	~お知らせ~ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日はお茶になります。	30 ごはん ポークソテー マカロニサラダ すまし汁 356 16.7 9.2 ○精白米 ○豚肉 玉葱 エリンギ 土生姜 ○マカロニ 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○大根 白菜 ねぎ 昆布 削り節	☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変更になる場合があります。 数字は給食のみの栄養価です。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
マーブルケーキ	ミルクもち		フルーツ蒸しパン		

