

月	火	水	木	金	土	
<p>☆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。</p> <p>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)</p>			<p>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。</p> <p>鶏のからあげ・春雨の甘酢煮(22日)、ちんすこう(25日)</p> 		<p>1 ごはん 煮魚 大豆煮 みそ汁</p> <p>404 21.9 11.8</p> <p>2 アスパラとベーコンのスパゲティ すまし汁</p> <p>256 14.4 7.6</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 ○大豆(ゆで) にんじん 角切昆布 ○じゃがいも 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>	
<p>～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。</p> 			<p>7 みそ豚丼 すまし汁 フルーツ</p> <p>319 17.2 2.9</p> <p>○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○切麩 にんじん みつば 昆布 削り節 ○清見オレンジ</p>		<p>8 ごはんと味付のり さわらのねぎマヨ焼き 野菜の塩こうじ炒め みそ汁</p> <p>422 20.5 16.0</p> <p>○精白米 味付のり ○本さわら ねぎ マヨドレ ○キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 塩こうじ(液体) ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</p>	
<p>11 ごはん 豚肉と玉葱の煮物 ひじき煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>311 17.5 2.4</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 ○ひじき にんじん ちくわ ○にんじん 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ</p>			<p>12 ごはん 牛肉とアスパラの炒め物 新じゃがが芋の旨煮 みそ汁</p> <p>375 15.9 10.1</p> <p>○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 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</p>		<p>13 パン 鮭のムニエル 春キャベツのソテー すまし汁</p> <p>300 20.7 9.3</p> <p>○ロールパン ○鮭 小麦粉 ○キャベツ 玉葱 にんじん カーネルコーン ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>	
<p>18 ごはん ポークチャップ マカロニソテー すまし汁</p> <p>326 16.7 3.9</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉 ○マカロニ 玉葱 にんじん ピーマン ○ゆば 大根 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>19 ごはん さわらの利休焼き 堺産ほうれん草の煮浸し みそ汁</p> <p>330 18.2 6.7</p> <p>○精白米 ○本さわら 白ごま ○ほうれん草(堺産) 白菜 にんじん ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>		<p>20 鶏そぼろ丼 そうめん入りすまし汁 フルーツ</p> <p>343 15.1 5.5</p> <p>○精白米 鶏肉ミンチ 玉葱 土生姜 にんじん 三度豆 片栗粉 ○そうめん しめじ にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○甘夏</p>	
<p>25 麦ごはん和味付のり 鶏肉と野菜の煮物 切干大根煮 みそ汁</p> <p>304 15.7 2.9</p> <p>○精白米 麦 味付のり ○鶏肉 玉葱 にんじん ○切干大根 にんじん 干ししいたけ 三度豆 ○白菜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>26 ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>338 18.9 5.0</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○甘夏</p>		<p>27 パン ミラノ風チキン チンゲン菜とハムのソテー すまし汁</p> <p>324 21.1 12.2</p> <p>○ロールパン ○鶏肉 パン粉 粉チーズ パセリ ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ハム ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p>	
<p>28 炊き込みごはん 焼魚 三色野菜の煮物 みそ汁</p> <p>352 20.0 11.4</p> <p>○精白米 鶏肉 にんじん うすあげ ひじき ○さば ○白菜 小松菜 にんじん ○もやし えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>22 ごはん 鶏のからあげ 春雨の甘酢煮 すまし汁</p> <p>375 17.8 7.6</p> <p>○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○はるさめ きゅうり にんじん ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>		<p>23 焼きそば みそ汁</p> <p>254 17.0 4.4</p> <p>○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 ○じゃがいも 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p>	
<p>29 カレーライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト</p> <p>539 17.1 19.2</p> <p>○精白米 豚肉 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 きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト</p>			<p>30 スパゲティイタリアン すまし汁</p> <p>307 15.2 11.8</p> <p>○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん ピーマン ケチャップ 粉チーズ ○鶏肉 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p>			
<p>ちんすこう</p>			<p>空豆のかきあげ</p>		<p>人参おにぎり</p>	
<p>アップルパンケーキ</p>			<p>ふのラスク(バター風味)</p>		<p>豆乳ケーキ</p>	