

月			火			水			木			金			土		
1 鶏肉丼 相性汁 フルーツ			2 ごはん 豚肉のスタミナ焼き 春雨の煮物 みそ汁			3 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き ほうれん草の煮浸し すまし汁			4 にんじゃごはん 豚肉とじゃが芋の煮物 小松菜のおかか炒め みそ汁			5 ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 キャベツとツナの炒め物 オクラ入りすまし汁			6 みそラーメン 南瓜の洋風煮		
339	15.5	4.1	318	17.2	3.5	306	17.5	3.5	341	21.1	5.5	307	17.3	4.8	262	16.8	3.3
○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○じゃがいも 玉葱 ベーコン ねぎ 牛乳 昆布 削り節 ○りんご			○精白米 ○豚肉 玉葱 太もやし にら 土生姜 にんにく ○はるさめ きゅうり にんじん ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ○ほうれん草 白菜 にんじん ○しめじ にんじん みつば 昆布 削り節			○精白米 にんじん ちりめんじゃこ 白ごま ○豚肉 じゃがいも 玉葱 ○小松菜 玉葱 にんじん 花かつお ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○キャベツ 玉葱 にんじん ツナ缶(油漬) ○白菜 にんじん 生しいたけ オクラ 昆布 削り節			○中華めん 豚肉 玉葱 もやし にんじん たけのこ(水煮) ねぎ 土生姜 鶏がら ○南瓜 玉葱		
サブレ			わらびもち			フルーツ蒸しパン			ココアトースト								
8 ごはんと味付のり 豚肉のカレー風味煮 マカロニソテー すまし汁			9 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじき煮 南瓜のみそ汁 フルーツ			10 パン 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー すまし汁 			11 ハヤシライス キャベツの洋風煮 ヨーグルト			12 ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜と厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ			13 焼きそば みそ汁		
318	17.4	3.7	356	18.9	5.5	350	30.0	15.2	497	17.4	13.0	340	20.3	5.9	275	16.9	4.5
○精白米 味付のり ○豚肉 玉葱 カレー粉 ○マカロニ 玉葱 にんじん ピーマン ○大根 えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ひじき にんじん うすあげ ○南瓜 もやし ねぎ 昆布 削り節 ○りんご			○ロールパン ○鮭 玉葱 パセリ マヨドレ ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリ チーズ 小麦粉 りんご トマトビュッレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○ヨーグルト			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜 玉葱 にんじん 厚揚げ ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節 ○メロン			○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 玉葱 ねぎ 昆布 削り節		
豆乳ケーキ			ポンデケーキ			 わかめおにぎり			ごまちんすこう			ミルクもち					
15 ごはん ポークソテー チンゲン菜の炒め煮 すまし汁 フルーツ			16 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め 大豆煮 みそ汁			17 オクラ入り豆腐そぼろ丼 すまし汁 フルーツ			18 ごはん さわらの竜田揚げ きゅうりの甘酢煮 そうめん入りみそ汁			19 ごはん グリルチキン 養育の日 塚産なす入り ラタトゥイユ  みそ汁			20 ツナと青じそのパゲティ すまし汁		
314	16.3	3.9	335	18.3	6.2	334	17.0	5.1	413	18.5	10.0	337	20.1	7.3	255	13.8	8.1
○精白米 ○豚肉 玉葱 エリンギ 土生姜 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ゆば にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○りんご			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜 ○大豆(ゆで) にんじん 角切昆布 ○白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 赤身ミンチ 豆腐 玉葱 にんじん 生しいたけ オクラ 土生姜 片栗粉 ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○メロン			○精白米 ○さわら 土生姜 片栗粉 ○きゅうり にんじん 干しわかめ カーネルコーン ○そうめん 玉葱 えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 じゃがいも ○なす(塚産) 玉葱 ピーマン ベーコン トマト にんにく ケチャップ ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 青じそ ○鶏肉 大根 ねぎ 昆布 削り節		
ミルククッキー			カムカムラスク			ベークドポテト(のりしお)			人参おにぎり			マラーカオ					
22 ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨の中華風煮 すまし汁 フルーツ			23 ごはん 焼魚 切干大根煮 みそ汁			24 パン 鶏肉の照焼き チンゲン菜とハムのソテー レタススープ			25 炊き込みごはん 豚肉とピーマンの炒め物 白菜の煮物 みそ汁			26 チキンカレーライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト			27 とんとんうどん さつま芋の煮物		
316	16.0	3.5	366	19.8	10.8	263	17.3	8.3	308	17.9	5.1	537	16.2	19.6	289	16.9	2.0
○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○メロン			○精白米 ○さば うすあげ ○切干し大根 にんじん 三度豆 ○豆腐 にんじん 青菜 昆布 削り節			○ロールパン ○鶏肉 土生姜 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ハム ○レタス えのき草 ねぎ 鶏がら			○精白米 にんじん ごぼう 生しいたけ うすあげ ○豚肉 玉葱 ピーマン 土生姜 ○白菜 にんじん ○もやし 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○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 きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト			○うどん 豚肉 玉葱 にんじん 干しいたけ ねぎ 昆布 削り節 ○さつま芋 にんじん		
サクリチーズスティック			りんご蒸しパン			ケチャップライス			人参ケーキ			マフィン					
29 麦ごはん 味付のり 豚肉と小松菜の炒め物 高野豆腐の含め煮 なすのみそ汁			30 ごはん 鶏ささ身の青じそフライ 野菜の塩こうじ炒め すまし汁 フルーツ														
330	19.9	5.2	391	17.8	8.4												
○精白米 麦 味付のり ○豚肉 小松菜 玉葱 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○なす 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏ささ身 青じそ マヨドレ 豆乳 片栗粉 パン粉 ○キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 塩こうじ(液体) ○大根 えのき草 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご														
ヨーグルトケーキ			ちぢみ 														

☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変わる場合があります。

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。  
 鮭のマヨネーズ焼き(10日)、わかめおにぎり(10日)、ちぢみ(30日)



数字は給食のみの栄養価です。  
 1kcal - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)



～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。