

月			火			水			木			金			土		
☆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)			＜お知らせ＞ 鉄強化メニュー 大豆入り ビビンバ風丼 30日(木) 			1 ごはん 豚肉のカレー風味煮 チンゲン菜のソテー みそ汁			2 ごはん 煮魚 大根の煮物 みそ汁 フルーツ			3 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め ほうれん草の煮浸し すまし汁			4 ナスとベーコンのトマトパスタ レタススープ		
						325 18.5 5.3			341 18.2 5.8			288 14.7 3.6			283 11.5 9.9		
						○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん カレー粉 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○本さわり 土生姜 ○大根 にんじん ○しめじ にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○メロン			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜 ○ほうれん草 白菜 にんじん ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○スパゲティ ベーコン 玉葱 なす にんじん トマト にんにく ケチャップ 粉チーズ ○鶏肉 レタス にんじん ねぎ 鶏がら		
						おかかおにぎり			シュガートースト								
6 ごはん 豚肉の生姜炒め チンゲン菜の炒め煮 みそ汁			7 セタごはん 天の川汁 フルーツ 			8 パン ミラノ風チキン 南瓜サラダ すまし汁			9 夏のトマト入りパスタ キャベツの洋風煮 ヨーグルト			10 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 大豆煮 なすのみそ汁			11 焼きそば みそ汁		
303 16.6 3.8			350 15.0 7.1			416 23.0 19.2			498 17.4 13.0			335 20.5 5.9			274 17.0 4.5		
○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 とうもろこし にんじん 小松菜 ツナ缶(油漬) にんじん ○鶏肉 そうめん にんじん オクラ 昆布 削り節 ○すいか			○ロールパン ○鶏肉 パン粉 粉チーズ パセリ ○南瓜 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん トマト 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 玉葱 にんじん ○ヨーグルト			○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○大豆(ゆで) にんじん 角切昆布 三度豆 ○なす にんじん ねぎ 昆布 削り節			○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		
ざくざくアップルケーキ			わらびもち			のりおにぎり			ココア蒸しパン			ミルククッキー					
13 鶏肉丼 みそ汁 フルーツ			14 ごはんと味付のり さばの利休焼き なすの炒め煮 すまし汁			15 麦ごはん 焼肉 春雨の甘酢煮 すまし汁			16 じゃこピーごはん 豚肉と玉葱の煮物 白菜と厚揚げの煮物 南瓜のみそ汁			17 ごはん 鶏肉の照り焼き 多育の日 堺産小松菜と とうもろこしの炒め物 みそ汁 			18 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁		
309 14.7 2.5			373 20.3 11.3			340 12.4 8.5			359 20.9 5.2			319 17.8 4.1			260 14.7 8.4		
○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○メロン			○精白米 味付のり ○さば 白ごま ○豚肉 赤身ミンチ なす 玉葱 にんじん ピーマン 土生姜 片栗粉 ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 麦 ○牛肉 玉葱 にんじん たら りんご にんにく 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○大根 えのき茸 みつば 昆布 削り節			○精白米 ピーマン ちりめんじゃこ ○豚肉 玉葱 ○白菜 にんじん 厚揚げ ○南瓜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 土生姜 ○小松菜(堺産) とうもろこし 玉葱 にんじん ○じゃがいも 干しわかめ 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 にんじん ねぎ 昆布 削り節		
ボンデケーキ			マーラーカオ			ちんすこう			手作り人参ジャムサンド			豆乳ケーキ					
★★★★★★★★★★★★ 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。 セタごはん、天の川汁(7日)、 人参おにぎり(29日) ★★★★★★★★★★★★			21 ごはん 豚肉とにらの炒め物 白菜のじゃこ煮 みそ汁			22 パン グリルチキン 元気モリモリサラダ オクラ入りすまし汁			23 夏野菜カレー 茹で野菜サラダ ヨーグルト			24 ごはん 鶏肉の旨煮 高野豆腐の含め煮 みそ汁 フルーツ			25 きつねうどん 冬瓜のそぼろ煮		
			304 17.7 3.5			297 19.9 10.3			533 23.0 17.8			366 20.2 5.2			282 17.6 6.7		
			○精白米 ○豚肉 玉葱 たら 土生姜 ○白菜 にんじん ちりめんじゃこ ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節			○ロールパン ○鶏肉 ○ひじき 小松菜 にんじん カーネルコーン ハム ○ゆば 生しいたけ にんじん オクラ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 南瓜 なす チーズ 小麦粉 カレー粉 にんにく りんご トマト 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			○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○すいか			○うどん すしあげ 干ししいたけ にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○豚肉 赤身ミンチ 冬瓜 にんじん 片栗粉		
			ケチャップライス			フルーツ蒸しパン			ベークドポテト(のりしお)								
27 ごはん ポークチャップ マカロニソテー すまし汁			28 ごはん 鶏肉の香味焼き 切干大根と枝豆の煮物 みそ汁			29 ごはんと味付のり 焼魚 野菜の塩こうじ炒め みそ汁			30 大豆入りビビンバ風丼 冬瓜のすまし汁 フルーツ 			31 ごはん 鶏ささ身の青じそフライ ほうれん草のおかか炒め みそ汁			🎉🎉🎉🎉🎉🎉 ～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。 🎉🎉🎉🎉🎉🎉		
327 16.8 3.7			331 20.4 5.1			322 19.6 4.3			323 15.5 4.9			374 19.3 8.2					
○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 ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○切干し大根 にんじん 枝豆 ちくわ ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 味付のり ○鮭 ○キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 塩こうじ(液体) ○しめじ 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 			○精白米 豚肉 赤身ミンチ 大豆(ひきわり) 土生姜 片栗粉 チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご			○精白米 ○鶏ささ身 青じそ マヨドレ 豆乳 片栗粉 パン粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん 花かつお ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節					
とうもろこしとフルーツ			サクリチーズスティック			人参おにぎり 			ふのラスク			ミルクもち					