

月			火			水			木			金			土											
31 大豆とひじきのそぼろ丼 みそ汁 フルーツ			☆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)						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。 焼きおにぎり(19日)、 ナスとベーコンのトマトパスタ、 シュガートースト(27日)			＜お知らせ＞ 鉄強化メニュー 大豆とひじきのそぼろ丼 31日(月) 			1 和風スパゲティ すまし汁											
313	14.0	4.1													255	14.5	7.6									
○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 ○なし																										
フライドポテト																										
3 ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨の甘酢煮 みそ汁			4 夏のトマト入りハンバーグ キャベツの洋風煮 ヨーグルト			5 パン 鮭のカレーミニエル ほうれん草のソテー オクラ入りすまし汁			6 元気モリモリごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し みそ汁			7 ごはん 豚肉のスタミナ焼き 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ			8 とりなんばうどん さつま芋の煮物											
310	14.6	3.8	498	17.4	13.0	300	21.0	9.5	327	21.1	6.7	415	17.0	9.6	282	16.6	2.7									
○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○切麩 しめじ 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			○ロールパン ○鮭 小麦粉 カレー粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○ゆば えのき茸 にんじん オクラ 昆布 削り節			○精白米 ちりめんじゃこ ひじき にんじん うすあげ ○鶏肉 土生姜 ○白菜 にんじん ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 太もやし にら 土生姜 にんにく ○南瓜 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○大根 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○すいか			○うどん 鶏肉 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○さつま芋 にんじん											
人参ケーキ			塩ちんすこう			わかめおにぎり			とうもろこしとフルーツ																	
10 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 大豆煮 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。 			12 ごはん 鶏肉と枝豆のバター風味 マカロニソテー みそ汁			13 ごはん 豚じゃが 野菜の塩こうじ炒め すまし汁			14 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のじゃこ煮 みそ汁			15 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁											
339	19.9	5.8				325	16.1	4.7	333	16.4	5.0	298	17.8	3.5	255	13.8	8.1									
○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン 土生姜 ○大豆(ゆで) 角切昆布 にんじん ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節						○精白米 ○鶏肉 枝豆 玉葱 にんにく ○マカロニ 玉葱 にんじん カーネルコーン ○切麩 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 糸こんにゃく ○キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 塩こうじ(液体) ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○小松菜 白菜 にんじん ちりめんじゃこ ○玉葱 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 大根 ねぎ 昆布 削り節											
フルーツ蒸しパン																										
17 ごはん 豚肉のみそ炒め 切干大根煮 すまし汁			18 麦ごはんと味付のり さばの竜田揚げ 春雨の中華風煮 みそ汁			19 パン 鶏肉のケチャップソース煮 堺産小松菜とハムのソテー 冬瓜スープ			20 とうもろこしごはん 豚肉と玉葱の煮物 ひじきと枝豆の煮物 みそ汁			21 鶏肉丼 そうめん入りすまし汁 フルーツ			22 焼きそば なすのみそ汁											
309	16.9	3.3	445	18.6	14.0	273	17.7	8.4	313	19.6	4.2	339	14.4	2.3	252	17.3	5.4									
○精白米 ○豚肉 玉葱 しめじ ○切干し大根 にんじん 三度豆 ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 麦 味付のり ○さば 土生姜 片栗粉 ○はるさめ きゅうり にんじん ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○ロールパン ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○小松菜(堺産) 玉葱 にんじん ハム ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 鶏がら			○精白米 とうもろこし ○豚肉 玉葱 ○ひじき にんじん ちくわ 枝豆 ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○そうめん 白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○すいか			○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 ○なす 玉葱 うすあげ ねぎ 昆布 削り節											
サクリチーズスティック			ミルクもち			焼きおにぎり			ざくざくアップルケーキ			ふのラスク(ココア)														
24 ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 みそ汁			25 夏野菜チキンカレー 茹で野菜サラダ ヨーグルト			26 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			27 ごはん グリルチキン ナスとベーコンのトマトパスタ すまし汁			28 ごはんと味付のり 煮魚 小松菜のおかか炒め 南瓜のみそ汁			29 みそラーメン じゃが芋の洋風煮											
324	18.8	5.0	541	16.4	19.7	306	16.1	3.5	339	19.9	6.5	355	19.7	7.1	259	16.5	3.1									
○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○白菜 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 鶏肉 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 ○豚肉 玉葱 エリンギ 土生姜 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○大根 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○なし			○精白米 ○鶏肉 ○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 ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 味付のり ○本さわり 土生姜 ○小松菜 玉葱 にんじん 花かつお ○南瓜 玉葱 ねぎ 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 ○じゃがいも 玉葱 にんじん											
りんご蒸しパン			豆乳クッキー			人参おにぎり			シュガートースト			わらびもち														