

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	わかめごはん 味噌汁(豆腐・玉葱) 筑前煮 野菜のごま和え 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/糸こんにやく/サラダ油/三温糖/黒ごま(いり)/黒砂糖/薄力粉/プレミックス	牛乳/わかめご飯の素/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(煮物用)/たまご	玉葱/にんじん/たけのこ/れんこん/生しいたけ/キャベツ/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆サーターアンドギー	1杯目 - 489 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	中華風おこわ すまし汁(葱・てまり麩) かぶと春巻き ブロッコリーのサラダ 果物(メロン)	ビスケット/もち米/水稲穀粒/ごま油/てまり麩/春巻きの皮/じゃがいも/サラダ油/とうもろこし缶詰/三温糖/かしわもち/塩せんべい	牛乳/豚ひき肉/煮干し/切れたるチーズ/まぐろ缶詰/はんぺん/ロースハム	にんじん/たけのこ/干し椎茸/ねぎ/糸みみ/わかげ/ブロッコリー/きゅうり/メロン(温室)	牛乳 柏もち	1杯目 - 489 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	チキンピラフ キャベツスープ ツナサラダ 果物(バナナ)	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(体丸)/三温糖/ごま油/食パン(6枚切り)/有塩バター/砂糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/ベーコン/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/たまご	玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/パセリ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆フレンチトースト	1杯目 - 488 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
8 月	カレーライス 鶏肉ときのこのスープ ウインナーソーテー 野菜の塩昆布あえ 果物(グレープフルーツ)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくちいわし/ごま油/白ごま(いり)/薄力粉/上新粉	牛乳/豚小間/鶏小間/ウインナー/塩昆布/たまご/豚ひき肉	玉葱/にんじん/えのきたけ/ぶなしめじ/ほうれんそう/干し椎茸/きゅうり/キャベツ/グレープフルーツ/にら/ねぎ	牛乳 ◆チヂミ	1杯目 - 490 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
9 火	サンドイッチ わかめと麩のスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ 果物(バナナ)	ビスケット/サンドイッチ用食パン/小町麩/かたくちいわし/サラダ油/とうもろこし缶詰/ごま油/三温糖/マッシュマロ/有塩バター/コーンフレーク	牛乳/スライスチーズ/プレスハム/湯通し/塩蔵わかめ(塩抜き)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰	ブロッコリー/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆マッシュマロおこし	1杯目 - 485 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
10 水	ピースご飯 味噌汁(豆腐・油揚げ) 野菜つくね 切干大根のサラダ 果物(オレンジ)	塩せんべい/水稲穀粒/かたくちいわし/三温糖/白ごま(いり)/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/ジャム	牛乳/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉ひき肉/たまご	グリーンピース/ねぎ/玉葱/にんじん/青ピーマン/しょうが/切干しいたけ/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆スコーン	1杯目 - 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
11 木	炊き込みご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のさざれ焼き ほうれん草と人参のお浸し 果物(すいか)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/パン粉(乾燥)/春巻きの皮/有塩バター/グラニュー糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ/きざみのみり/かたくちいわし(煮干し)/豚小間/かつお加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/すいか	牛乳 ◆バターシュガースティック	1杯目 - 488 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g
12 金	磯うどん きすの天ぷら いんげんの胡麻和え ゼリー	ビスケット/うどん(ゆで)/薄力粉/サラダ油/白ごま/三温糖/ゼリー/パイ皮/さつまいも/無塩バター	牛乳/豚小間/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし/きす/たまご/かりム	にんじん/玉葱/いんげん	牛乳 ◆スイートポテトパイ	1杯目 - 496 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
13 土	麻婆丼 もやしと若布のスープ 春雨サラダ 果物(バナナ)	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/かたくちいわし/ごま油/白ごま(すり)/普通はるさめ(乾)/三温糖/サンドイッチ用食パン	牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ロースハム/スライスチーズ/焼きのり	玉葱/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆のりチーズサンド	1杯目 - 491 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
15 月	ふりかけご飯 かきたまスープ レバーのカレー風味揚げ アスパラの中華サラダ 果物(グレープフルーツ)	ビスケット/水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくちいわし/サラダ油/とうもろこし缶詰(体丸)/普通はるさめ(乾)/三温糖/薄力粉	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/絹ごし豆腐/たまご/なると/豚肝臓	チンゲンツァイ/しょうが/にんじん/アスパラガス/グレープフルーツ/バナナ/パレンシアオレンジ/濃縮還元ジュース	牛乳 ◆キャロットバナナケーキ	1杯目 - 496 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
16 火	静岡風親子丼 味噌汁(なす・玉葱) きゅうりのゆかりあえ じゃこのごま和え 果物(オレンジ)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/三温糖/黒ごま(すり)/グラニュー糖/有塩バター/ビスケット	牛乳/鶏小間/なると/たまご/きざみのみり/かたくちいわし(煮干し)/ちりめんじゃこ/ヨーグルト/ゼラチン	干し椎茸/たけのこ/さやえんどう/なす/玉葱/きゅうり/しそ葉/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/にんじん/オレンジ/レモン	牛乳 ◆レモンヨーグルトタルト	1杯目 - 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
17 水	筍ご飯 すまし汁(葱・花麩) 鰹のねぎみそ焼き 小松菜と人参のナムル ゼリー	塩せんべい/水稲穀粒/三温糖/花麩/サラダ油/ごま油/白ごま(いり)/ゼリー/薄力粉/グラニュー糖	牛乳/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/さわら/たまご	たけのこ/にんじん/ねぎ/こまつな/ブロッコリー/もやし	牛乳 ◆コロコロドーナツ	1杯目 - 491 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
18 木	キャラポパン ポトフ ミートボール そらめポテトサラダ 果物(メロン)	ビスケット/キャラポパン/パン粉(乾燥)/かたくちいわし/じゃがいも/薄力粉/黒砂糖/三温糖	牛乳/ウインナー/豚ひき肉/たまご/あずき(乾)	かぶ/にんじん/玉葱/セロリー/グリーンピース/そらめ/きゅうり/メロン(温室)	牛乳 ◆茶まんじゅう	1杯目 - 487 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
19 金	もやしそば 焼き餃子 ほうれん草のひじきサラダ 果物(バナナ)	ウエハース/中華めん(ゆで)/かたくちいわし/ぎょうざの皮/ごま油/白ごま(すり)/三温糖/水稲穀粒	牛乳/豚小間/豚ひき肉/干ひじき/まぐろ缶詰/焼き豚/なると/たまご	ブロッコリー/もやし/にんじん/チンゲンツァイ/キャベツ/にら/にんにく(りん茎)/しょうが/ほうれんそう/バナナ/ねぎ	牛乳 ◆チャーハン	1杯目 - 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
20 土	チキン照り焼き丼 わかめと卵のスープ 野菜の和風マネズ和え 果物(バナナ)	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくちいわし/白ごま(すり)/食パン(6枚切り)	牛乳/鶏小間/きざみのり/たまご/湯通し塩蔵わかめ/サラダ竹輪/ピザ用チーズ/まぐろ缶詰	わけぎ/葉ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ/トマト缶詰(ダイス)/玉葱	牛乳 ◆トマトピザトースト	1杯目 - 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
月平均栄養価					エネルギー 489 kcal 脂 質 17.5 g	たんぱく質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 月	胡麻ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 高野豆腐の煮物 大根サラダ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/三温糖/白ごま(すり)/じゃがいも/薄力粉/サラダ油	かたくちいわし(煮干し)/凍り豆腐/鶏若鶏肉モモ(煮物用)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳	キャベツ/ブロッコリー/もやし/にんじん/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/ごぼう/だいこん/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆みそポテト	1杯目 - 482 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g
23 火	ベーグル パンフキンスープ タンドリーチキン トマトいかサラダ 果物(バナナ)	マカロニ/三温糖/ベーグル/有塩バター/サラダ油/ごま油/中華めん(ゆで)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/きな粉(大豆)/クリーム/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト/いかくん製/豚ばら(脂身付)/あおのり/削り節	西洋かぼちゃ/玉葱/にんにく(りん茎)/きゅうり/セロリー/トマト/にんじん/バナナ/キャベツ	牛乳 ◆マカロニきな粉	1杯目 - 484 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	チキンライス コーンスープ ポテトコロッケ 小松菜のごまネーズあえ 果物(すいか)	ビスケット/水稲穀粒/とうもろこし缶詰(体丸)(体丸)/かたくちいわし/じゃがいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/白ごま(いり)/グラニュー糖	牛乳/鶏小間/たまご/豚ひき肉/しらす干し(半乾燥品)/パセリ/クリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/ごま油/半乾燥品/とうもろこし/すいか/メロン(温室)	牛乳 ◆手作りケーキ	1杯目 - 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	納豆ご飯 味噌汁(大根・玉葱) スズキのごま焼き 野菜のゆかり和え 果物(オレンジ)	★ウエハース/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)/黒ごま(いり)/薄力粉/無塩バター/三温糖	牛乳/挽きわり納豆/かたくちいわし(煮干し)/すずき/クリームチーズ	だいこん/玉葱/きゅうり/ブロッコリー/もやし/キャベツ/しそ葉(ゆかり)/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆クリームチーズクッキー	1杯目 - 494 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g
26 金	ミートナスバゲティー チキンスープ さやえんどうの和マヨ和え 粉ふき芋 ゼリー	コーンフレーク/スパゲティ/サラダ油/かたくちいわし/じゃがいも/ゼリー/小町麩/有塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚ひき肉/鶏小間/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	玉葱/にんじん/なす/えのきたけ/ほうれんそう/干し椎茸/スナッペンえんどう/きゅうり	牛乳 ◆お麩ラスク	1杯目 - 487 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/うどん(ゆで)/とうもろこし缶詰(体丸)/サンドイッチ用食パン/ジャム	豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	りんご/濃縮還元ジュース/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド	1杯目 - 491 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g
29 月	もち麦ごはん 豆腐の中華スープ 麻婆春雨 チョコレートサラダ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒/おむぎ/ごま油/普通はるさめ(乾)/三温糖/かたくちいわし/白ごま(いり)/サンドイッチ用食パン	絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/豚ひき肉/きざみのみり/牛乳/スライスチーズ/プレスハム/たまご	ねぎ/玉葱/にんじん/にら/しょうが/キャベツ/きゅうり/グレープフルーツ	牛乳 ◆クロックムッシュ	1杯目 - 482 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
30 火	ほうれん草ロール ジュリアンスープ さけのムニエル アスパラとトマトのサラダ 果物(バナナ)	ビスケット/ほうれん草ロール/じゃがいも/薄力粉/有塩バター/サラダ油/水稲穀粒/白ごま(いり)/ごま油/三温糖	牛乳/ベーコン/しらす/豚ひき肉	だいこん/にんじん/玉葱/セロリー/パセリ/アスパラガス/トマト/バナナ/ほうれんそう	牛乳 ◆ビビンバおにぎり	1杯目 - 489 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
31 水	ひじきご飯 味噌汁(じゃが芋・なす) 鶏肉の照り焼き 野菜のしらす和え 果物(メロン)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/薄力粉/グラニュー糖/無塩バター	牛乳/干ひじき/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/しらす干し/たまご	にんじん/なす/しょうが/キャベツ/ほうれんそう/きゅうり/メロン(温室)/ポッカ100レモン	牛乳 ◆マフィン	1杯目 - 488 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
月平均栄養価					エネルギー 489 kcal 脂 質 17.5 g	たんぱく質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g



※今月の地場農産物：たまご・キャベツ・レタス
ブロッコリー・さつまいも・たけのこ

※めじろ組で10日にグリーンピースむき、
18日にそら豆のさやむきを行う予定です

おうちでやってみよう

そら豆のさやむき

そら豆のさやむきは、道具を使わずにできるので、子どもの食育体験におすすめの作業です。まずはさわってみて、色や形を確かめたり、においをかいだりしてみてください。さやをむくときは、筋のところを押してパカッと開く方法が一般的ですが、さやの両端をそれぞれ手で握り、ねじって割る方法もあります。むいたそら豆は塩ゆでなどに調理して、食べる時間も一緒に楽しめると思います。

Main table for the first page containing meal plans, ingredients, and nutritional values for children aged 3 and above. Includes columns for date, meal name, ingredients, and energy/nutrient content.

Main table for the second page containing meal plans, ingredients, and nutritional values for children aged 3 and above. Includes columns for date, meal name, ingredients, and energy/nutrient content.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

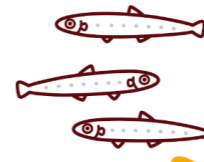


給食だより

旬の食材

シラス

シラスはもともとウナギやアユ、ニシンなどの白い稚魚の総称ですが、現在は一般的にカタクチイワシの稚魚がシラスとして販売されています。



※今月の地場農産物：たまご・キャベツ・レタス ブロッコリー・さつまいろ・たけのこ

※9日のお昼は歩き遠足のためお弁当箱につめます

※はと組で22日・31日に包丁の練習をする予定です

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 端午の節句に食べるお菓子は？

- ①柏もち ②桜もち ③ぼたもち

A 正解は①。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起ものとされています。そのため柏もちが食べられるようになりました。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

Summary table for the first page showing monthly average nutritional values: Energy 569 kcal, Fat 19.5g, Protein 21.8g, Salt 1.9g.

Summary table for the second page showing monthly average nutritional values: Energy 569 kcal, Fat 19.5g, Protein 21.8g, Salt 1.9g.