



給食予定献立表



日付	時間帯	献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	雑穀ご飯 アジのごま味噌焼き 甘酢和え すまし汁	雑穀ごはん ごま 素精糖	アジ なたと みそ	かぼちゃ もやし キャベツ 小松菜 こんぶ ほうれん草 にんじん 長ねぎ
	午後おやつ	お米でみかんタルト	みかんタルト		
2・16	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	スティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ ドレッシング和え スープ	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 コーン	木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ ハム	にんじん たまねぎ ひじき こんぶ ブロッコリー チンゲン菜 長ねぎ
	午後おやつ	◎スティックさつま	さつま芋 油 素精糖		
6・20	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	ツナピラフ すまし汁	雑穀ごはん さつまいも	ツナ 油揚げ	たまねぎ にんじん 小松菜 こんぶ さやいんげん しいたけ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
8・22	午前おやつ	◎フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 煮魚 じゃがいものごま和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 じゃがいも ごま	カレイ 厚揚げ みそ	小松菜 いんげん パプリカ こんぶ キャベツ にんじん たまねぎ
	午後おやつ	お米でレモンマフィン	レモンマフィン		
9・23	午前おやつ	みかん缶			みかん缶
	昼食	雑穀ご飯 豚のケチャップ炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 素精糖 油 さつまいも	豚もも ハム みそ	たまねぎ パプリカ ピーマン ほうれん草 キャベツ こんぶ 長ねぎ にんじん しめじ
	午後おやつ	◎おにぎり・鮭	雑穀ごはん	鮭フレーク	青のり
10	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 鶏と厚揚げのみそ炒め マヨネーズ和え すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 じゃがいも ごま 素精糖 マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ツナ みそ	長ねぎ ブロッコリー にんじん こんぶ キャベツ いんげん たまねぎ わかめ
	午後おやつ	お米でブルーベリータルト	ブルーベリータルト		
11・25	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 まつがぜ焼き おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 ごま じゃがいも	豚ひき肉 かつお節 油揚げ みそ	切干し大根 たまねぎ 人参 小松菜 はくさい こんぶ しいたけ 長ねぎ
	午後おやつ	◎りんごの蒸しパン	米粉 素精糖 油	豆乳	りんご缶
12・26	午前おやつ	やさいゼリー	やさいゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 酢の物 味噌汁	雑穀ごはん じゃが芋 素精糖 片栗粉 はるさめ	木綿豆腐 鶏ひき肉 しらす干し みそ	なす こんぶ きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん
	午後おやつ	◎カリカリせんべい	米粉 油	干し桜えび	切干しだいこん 青のり
13・27	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	みそ炒め丼 スープ	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	たまねぎ いんげん もやし えのき はくさい にんじん ひじき
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
17・31	午前おやつ	みかん缶			みかん缶
	昼食	雑穀ご飯 豚の生姜焼き 白和え 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 素精糖 ごま じゃがいも	豚もも 木綿豆腐 みそ	たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん 小松菜 ひじき こんぶ えのき はくさい 長ねぎ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
18・29	午前おやつ	りんごゼリー	りんごゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 タラ甘酢あんかけ かぼちゃのソテー すまし汁	雑穀ごはん 米粉 素精糖 片栗粉	タラ ハム	ピーマン パプリカ もやし 長ねぎ 南瓜 人参 昆布 チンゲン菜 玉葱 しいたけ わかめ
	午後おやつ	◎おにぎり・じゃこ	雑穀ごはん	しらす干し	青のり
19・30	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 チキンカレー 春野菜サラダ スープ	雑穀ごはん じゃが芋 米粉 素精糖 コーン 油	鶏肉 ハム みそ 豆乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ キャベツ 長ねぎ
	午後おやつ	◎フルーツゼリー	ゼリーの素		パイナップル
24	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	お誕生会		お楽しみに♪	
	午後おやつ	お米でブルーベリータルト	ブルーベリータルト		



春は野菜の美味しい季節です。柔らかく芽吹いたばかりの野菜は、体をゆっくりと起こしてくれます。春の柔らかくみずみずしい野菜をたくさん使った給食を考えています。新しい生活の中の『初めての給食』を、楽しく美味しい経験にしていってほしいなと思っています。

栄養士 銭坂紀子

※マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※『◎』がついたおやつは手作りおやつです。

※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価（1日平均）

エネルギー：425.6kcal 脂質：10g
たんぱく質：17.2g 塩分：1.4g