

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
6月	スイートポテト 0.5個 スイートポテト	鮭チャーハン 高野豆腐の炒め煮 スープ	カリカリせんべい 米粉 切干しだいこん 干し桜えび なたね油 しょうゆ 塩 青のり	高野豆腐 鮭フレーク	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 片栗粉 コーン	玉ねぎ パプリカ いんげん だいこん 小松菜 長ねぎ はくさい にんじん
7・21 火	ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん 豆腐のそぼろあん おかか和え みそ汁	いものみそ焼き じゃがいも 片栗粉 みそ しょうゆ みりん風調味料 きび砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 かつお節 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉	長ねぎ えのき 昆布 ブロッコリー はくさい にんじん だいこん 玉ねぎ わかめ
8・20 水・月	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん アジの照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	マフィン・ごま 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 すりごま	アジ 油揚げ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 さつまいも	にんじん 小松菜 はくさい 玉ねぎ 切干しだいこん えのき 昆布
9・23 木	フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん とりと根菜の炒め煮 もやしサラダ みそ汁	おにぎり・キャベツ 雑穀ごはん かつお節 キャベツ ごま油 しょうゆ	鶏もも肉 みそ シーチキン	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 片栗粉	だいこん にんじん ごぼう しめじ もやし 小松菜 はくさい いんげん わかめ 昆布
10・24 金	バナナ バナナ	雑穀ごはん がんもどき かぶのうま煮 みそ汁	あずきかぼちゃ かぼちゃ ゆであずき 塩	木綿豆腐 シーチキン 豚ひき肉 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖 じゃがいも	にんじん 長ねぎ 芽ひじき 昆布 かぶ 玉ねぎ 小松菜 しめじ
11・25 土	ソフトせんべい ソフトせんべい	炒り豆腐丼 みそ汁	バナナの スティックケーキ スティックケーキ	木綿豆腐 油揚げ みそ	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 じゃがいも	小松菜 しめじ 長ねぎ だいこん にんじん 昆布
14・27 火・月	豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん カレイ煮付け いもの炒め煮 みそ汁	コーンのおやき 米粉 片栗粉 コーン 小松菜 にんじん しょうゆ きび砂糖	カレイ 油揚げ みそ	雑穀ごはん きび砂糖 じゃがいも なたね油	小松菜 しめじ 昆布 玉ねぎ だいこん にんじん わかめ
15・28 水・火	ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん とりつくね 切り干し煮物 みそ汁	蒸しパン・きなこ 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 きな粉	鶏ひき肉 油揚げ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 さつまいも マヨドレ なたね油	長ねぎ えのき ブロッコリー 切干しだいこん チンゲン菜 にんじん かぼちゃ かぶ 昆布
16・30 木	バナナ バナナ	雑穀ごはん 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	さつまいももち さつまいも じゃがいも 片栗粉 しょうゆ きび砂糖	豚こま肉 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 米粉 じゃがいも きび砂糖 春雨 コーン ごま油	玉ねぎ 小松菜 にんじん 昆布 きゅうり もやし だいこん えのき わかめ
17・31 金	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん 鮭のごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁	おにぎり・桜えび 雑穀ごはん 干し桜えび しょうゆ 青のり	鮭 みそ 高野豆腐	雑穀ごはん すりごま きび砂糖 マヨドレ	だいこん 小松菜 芽ひじき にんじん 長ねぎ 昆布 えのき ほうれん草 玉ねぎ
18 土	ソフトせんべい ソフトせんべい	やさい炒め丼 みそ汁	スイートポテト スイートポテト	鶏もも肉 みそ 高野豆腐	雑穀ごはん きび砂糖 さつまいも	玉ねぎ はくさい パプリカ だいこん にんじん 昆布
22 水	いちごの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	お誕生会	ごまといものクッキー じゃがいも 米粉 すりごま きな粉 きび砂糖 塩 なたね油	お楽しみに 		
29 水	スイートポテト 0.5個 スイートポテト	雑穀ごはん 麻婆豆腐 酢の物 スープ	カリカリせんべい 米粉 切干しだいこん 干し桜えび なたね油 しょうゆ 塩 青のり	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ しらす	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 ごま油	長ねぎ えのき チンゲン菜 きゅうり だいこん にんじん ほうれん草 玉ねぎ わかめ

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。
寒さが身にしみる季節になりましたね。
乾燥するこの時期に体調を崩さないよう、体が温まる給食
を考えました。しっかり食べて、元気に過ごしてもらいたい
と思います。

 栄養士 錢坂紀子

- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後の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: 429kcal
たんぱく質: 16.6g
脂質: 10.5g
塩分: 1.6g