

八戸学院第二しののめ幼稚園

	献立名	材料名(昼食) 熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料				栄養 価		
曜		熱と力になるもの 米、じゃが芋、ごま	版肉、木綿豆腐、い	体の調子を整えるもの キャベツ、にんじん、	調味料 テンメンジャン、しょう			
01	ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	油、ごま		たまねぎ、ねぎ、チン	ゆ、鶏ガラだしの素、	エネルギー	451	kc
	ホイコーロー			ゲン菜、ピーマン、に んにく	食塩	たんぱく質	15.5	8
木	ゆかり粉吹き芋					脂質	15.1	8
$\overline{}$	豆腐の中華スープ	水 そのわび ぎき	上回 さんと ナノん	たまねっ またこ IZ	からわ.目左ば〕川	カルシウム	166	m
02	ごはん 甘夏	米、さつまいも、ごま、 片栗粉	牛乳、さわら、ちくわ、 白みそ	んじん、はくさい、だ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、甘	エネルギー	446	ko
$\widehat{}$	さわらのごま焼き 牛乳			いこん、ほうれんそう、 焼きのり	酢	たんぱく質	19.0	8
金	オクラとちくわののり和え			NEC-V7		脂質	10.1	8
$\overline{}$	五目みそ汁					カルシウム	206	n
5								
			~)	もの日				
月				- U *> H	946			
\smile								
6					January Control of the Control of th			
$\widehat{}$			振	替休日	X			
火			1/12	Ħ r l` H	٤.			
\smile		W 75047 . 0 . MA	4-01 7-46 tu 7-10	155h / Zā Jev / - /	2 04 F-10 N			
07	ちらしずしメロン	米、砂糖、パン粉、 油、片栗粉、小麦粉	牛乳、えび、卵、油揚 げ、かまぼこ	じん、たけのこ、れんこん、	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょう	エネルギー	443	ko
$\widehat{}$	エビフライ 牛乳			きぬさや、焼きのり、かん ぴょう(乾)、干ししいた	ゆ、本みりん、めんつ ゆ、食塩	たんぱく質	20.2	8
水	ほうれん草のお浸し	こどもの日メニュー	_	け、カットわかめ	ツ、攻塩	脂質	10.2	ŧ
\smile	若竹汁					カルシウム	203	n
80	カレーうどん 牛乳	ゆでうどん、じゃが 芋、マヨドレ、油	牛乳、卵、豚肉、油揚 げ、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩	エネルギー	458	ko
$\widehat{}$	野菜卵焼き	1, () = 1 , ()	7,73.0 27.3	う、ねぎ、コーン、刻み		たんぱく質	16.6	8
木	コロコロサラダ			こんぶ		脂質	18.2	8
7.1								
<u> </u>	ぶどうゼリー					カルシウム	211	m
	ぶどうゼリー					カルシウム	211	п
<u></u>	ぶどうゼリー		雷	人 从		カルシウム	211	m
09	ぶどうゼリー	<u> </u>	園	 外保育 ₍		カルシウム	211	n
09	ぶどうゼリー			\		カルシウム	211	m
09	ぶどうゼリー ごはん 牛乳	米、砂糖、すりごま	牛乳、牛肉、木綿豆	ごぼう、ほうれんそう、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	カルシウム	432	
) 09 (金)		米、砂糖、すりごま		ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、万能ね	かつお・昆布だし汁、しょうゆ			ko
) 09 (金)	ごはん 牛乳	米、砂糖、すりごま	牛乳、牛肉、木綿豆	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、		エネルギー	432	ko
09 金 ·	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮	米、砂糖、すりごま	牛乳、牛肉、木綿豆	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、万能ね		エネルギー たんぱく質	432 16.3	kc §
09 金) 12 月	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え	食パン、小麦粉、マヨ	牛乳、牛肉、木綿豆 腐、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、万能ね ぎ、しょうが	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、	エネルギー たんぱく質 脂 質	432 16.3 10.6	kc { m
09 金 〕 12 (月	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁		牛乳、牛肉、木綿豆 腐、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、万能ね ぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマ ト、キャベツ、いちご ジャム、にんじん、た	しょうゆ	エネルギー たんぱく 質 脂 質 カルシウム	432 16.3 10.6 209	ko a n ko
09 金 <u></u> 12 月 <u></u>	ごはん 牛乳牛肉とごぼうのしぐれ煮ほうれん草の白和え大根のみそ汁食パン トマト	食パン、小麦粉、マヨ ドレ、フレンチドレッシ	牛乳、牛肉、木綿豆 腐、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、万能ね ぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマ ト、キャベツ、いちご	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、	エネルギー たんぱく 質 カルシウム エネルギー	432 16.3 10.6 209 429	ko
09 金) 12 月)	 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ 	食パン、小麦粉、マヨ ドレ、フレンチドレッシ	牛乳、牛肉、木綿豆 腐、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、万能ね ぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマ ト、キャベツ、いちご ジャム、にんじん、た まねぎ、コーン、しめ	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、	エネルギー たんぱく 質 脂 カルシギー エネんぱく	432 16.3 10.6 209 429 21.2	kc § m kc
09 金 12 月 13 火	 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 	食パン、小麦粉、マヨ ドレ、フレンチドレッシ	中乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、卵	ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、万能ね ぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマ ト、キャベツ、いちご ジャム、にんじん、た まねぎ、コーン、しめ じ、にんにく、しょうが	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、	エ た 脂 カ エ た 脂 カ エ た 脂	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2	ko ii n ko ii ii n
09 (金) 12 (月) 13 (火)	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ	食パン、小麦粉、マヨ ドレ、フレンチドレッシ ング、油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ ・ 牛乳、鶏もも肉、卵	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが グループフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ	エた脂 カエた脂 カエ た脂 カルギ く り ギ く ウギ く ウ ギ く ウ ガ ば ウ カー 質 質 ムー 質 質 ムー 質 質 ムー の 質 の カーカー かんしゅう	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152	kc
09 金) 12 (月) 13 (火) 14	 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 	食パン、小麦粉、マヨ ドレ、フレンチドレッシ ング、油	中乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、卵	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが グレーブフルーツ、たまねぎ、キャベツ、まなきり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ	エた脂 カエた脂 カエ た脂 カエ イ 質 質 ムー 質 質 ムー	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426	kc
09 金 12 月 13 火 14	 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 	食パン、小麦粉、マヨ ドレ、フレンチドレッシ ング、油	中乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、卵	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが グループフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ	エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カー質質ムー質質ムー質質ムー質質	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3	kc
09 金 12 6 月 13 6 大 14 6 水	 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油 米、砂糖、油	中乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、卵	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが グレーブフルーツ、たまねぎ、キャベツ、まなき、キャベツ、たまなぎ、ナンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し もやし、たけのこ、ご	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ	エた脂カエた脂カエた脂カルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シーは、シーで、ウザイ、ウザイ、ウザイ、ウザイ、カー質質ム一質質ム一質質ム一質質ム	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3 10.0	kc
09 (金) 12 (月) 13 (火) 14 (水)	 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ 	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油 米、砂糖、油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、 白みそ、かつお節	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ	エた脂カエた脂カエた脂カルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シーは、ウザく、ウザく、ウザく、ウザく、ウザ、カー質質ム一質質ム一質質ム一質質ム	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3 10.0 178	kcc
09 (金) 12 (月) 13 (火) 14 (水) 15	 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ ごはん チーズ 	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油 米、砂糖、油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、 白みそ、かつお節	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、こっかにんしん、たまねぎ、キャベツ、をおき、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し もやし、たけのこ、ここでな、えのきたけ、こもぬさや、干ししいたけ、	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ	エた脂カエた脂カエた脂カエキルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルス・ウギく、ウギ	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3 10.0 178 419 18.2	kc
09 金 12 月 13 八 八 14 八 木 15	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ ごはん チーズ さけのパン粉焼き	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油 米、砂糖、油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、 白みそ、かつお節	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、 えのきたけが がリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、こんじん、 たまねぎ、コーンしょうが グレープフルーツ、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し やし、たけのこ、ごにう、にんじん、きぬっきたけ、こまつな、えのきたけ、きぬ	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ	エた脂カエた脂カエた脂カエたルパルパーシルパーシルパーシルパーシルパーシルパーシルパーシーパーカー質質ム一質質ム一質質ム一質質ム一質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ム	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3 10.0 178 419 18.2 12.0	kc
12 (月) 13 (火) 14 (水) 15 (木	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ ごはん チーズ さけのパン粉焼き たけのこと根菜の煮物	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油 米、砂糖、油 米、砂糖 粉、砂糖	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、 白みそ、かつお節 さけ、チーズ、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、こんじん、たまねぎ、まかど、にんにく、しょうが グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し もやし、たけのこ、ごぼう、にんじん、きな、えのきたけ、きなや、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カーは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シーは、シー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3 10.0 178 419 18.2 12.0	
100 (金) 12 (月) 13 (火) 14 (水) 15 (木)	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ ごはん チーズ さけのパン粉焼き たけのこと根菜の煮物 もやしのみそ汁	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油 米、砂糖、油 米、砂糖、油、パン粉、砂糖	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、 白みそ、かつお節	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、菜にんじん、糸みつば、うめ干し もやし、たけのこ、ごぼう、にんじん、きぬさや、干ししいたけ、にんにく いちご、きゅうり、れんこん、キャベツ、にん	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ がつお・昆布だし汁、 しょうゆ、パセリ粉 甘酢、しょうゆ、水本りん、 鶏ガラだしの素、	エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエキルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シ	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3 10.0 178 419 18.2 12.0 104	Kcc E E E E E E E E E
09 12 13 0, 大 14 15 16	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ 親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ ごはん チーズ さけのパン粉焼き たけのこと根菜の煮物 もやしのみそ汁 ちゃんぽんめん 小魚	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油 米、砂糖、油 米、砂糖 粉、砂糖	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ 牛乳、鶏もも肉、卵 牛乳、卵、鶏もも肉、卵 ウみそ、かつお節 さけ、チーズ、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、こんじん、たまねぎ、まかど、にんにく、しょうが グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し もやし、たけのこ、ごぼう、にんじん、きな、えのきたけ、きなや、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ ケチャップ、コンソメ、 食塩 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、め んつゆ がつお・昆布だし汁、 しょうゆ、パセリ粉 甘酢、しょうゆ、水本りん、 鶏ガラだしの素、	エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カーは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シーは、シー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質	432 16.3 10.6 209 429 21.2 14.2 152 426 17.3 10.0 178 419 18.2 12.0	kcc

日	献立名	材料名(昼食)				栄養価			
曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	未	食 ៕		
19	ごはん 牛乳	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	ブロッコリー、はくさ い、たまねぎ、にんじ	ケチャップ、しょうゆ、 鶏ガラだしの素、酢、	エネルギー	417	kcal	
$\overline{}$	酢鶏			ん、コーン、ピーマ	食塩	たんぱく質	16.2	g	
月	ひじきとブロッコリーのナムル			ン、黄ピーマン、葉ね ぎ、ひじき、しょうが		脂質	10.0	g	
\smile	白菜の中華スープ					カルシウム	158	mg	
20	ごはん チーズ		あじ、牛肉、チーズ、 白みそ	にんじん、ごぼう、れ んこん、えのきたけ、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食	エネルギー	389	kcal	
$\overline{}$	あじのねぎみそ焼き	ж, С ж _і ш	L	いんげん、ねぎ、カッ	塩	たんぱく質	18.0	g	
火	五目きんぴら			トわかめ		脂質	7.6	g	
$\overline{}$	麩のすまし汁					カルシウム	123	mg	
21	チキンカレーライス 牛乳	米、じゃが芋、フレン チドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉	メロン、キャベツ、トマ ト、たまねぎ、コーン、	カレールウ	エネルギー	421	kcal	
$\overline{}$	コーンサラダ	7107007 (ш		にんじん、きゅうり		たんぱく質	13.0	g	
水	トマト					脂質	10.1	g	
$\overline{}$	メロン					カルシウム	142	mg	
22	たまごうどん ヨーグルト		ヨーグルト、豚肉、鶏 もも肉、卵、ツナ油漬		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食	エネルギー	392	kcal	
$\overline{}$	ミニハムカツ		缶、かまぼこ	ぎ、赤ピーマン、ね		たんぱく質	22.1	g	
木	ほうれん草とツナの和え物			ぎ、しめじ		脂質	13.4	g	
\smile	オレンジ					カルシウム	137	mg	
23									
$\overline{}$			公人	まなし日					
金			水口 上	文/よし口					
\smile									
26	ごはん 牛乳		牛乳、あかうお、がん もどき、白みそ	キャベツ、にんじん、 たけのこ、えのきた	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	415	kcal	
$\overline{}$	赤魚のしょうが焼き		occv none	け、葉ねぎ、きぬさ	047777777	たんぱく質	18.9	g	
月	がんもの煮物			や、しょうが		脂質	9.5	g	
$\overline{}$	キャベツのみそ汁					カルシウム	198	mg	
27	バンズパン グレープフルーツ	バーガーパン、じゃがいも、小麦粉、パン	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、レ タス、たまねぎ、えだ	コンソメ、食塩、しょうゆ	エネルギー	421	kcal	
$\widehat{}$	クリスピーチキン 牛乳	粉、マヨドレ、油		まめ、コーン、にんじ	.7	たんぱく質	19.6	g	
火	枝豆入りポテトサラダ			ん、きゅうり		脂質	14.2	g	
$\overline{}$	レタススープ					カルシウム	156	mg	
28	ごはん 牛乳		牛乳、鶏もも肉、白み そ、かまぼこ	ほうれんそう、だいこ ん、にんじん、ごぼう、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	417	kcal	
$\overline{}$	鶏肉の塩麹焼き		2,77 000-2	れんこん、切り干しだ	- G/// AC-	たんぱく質	21.2	g	
水	ほうれん草と切干の和え物			いこん		脂質	7.8	g	
$\overline{}$	根菜のみそ汁					カルシウム	162	mg	
29	タンメン ヨーグルト	ゆで中華めん、和風ド レッシング、油、メロン	ヨーグルト、卵、豚肉、ウインナーソーヤー	あまなつ、ブロッコリー、カ リフラワー、たまねぎ、もや	しょうゆ、鶏ガラだしの 素 食塩	エネルギー	406	kcal	
$\overline{}$	ウインナーオムレツ メロン		ジ、牛乳	し、キャベツ、にんじん、 赤ピーマン、スナップえん	/// AC-m	たんぱく質	20.1	g	
木	花野菜サラダ ロールケーキ			どう、グリンピース		脂質	14.7	g	
\smile	甘夏					カルシウム	160	mg	
30	ごはん バナナ		木綿豆腐、豚肉、油揚げ、白みそ、いわし	バナナ、はくさい、たまね ぎ、チンゲン菜、きゅうり、	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、甘酢、しょ	エネルギー	415	kcal	
$\overline{}$	豆腐のケチャップ煮 小魚		(煮干し)	ホールトマト缶詰、だいこ ん、エリンギ、ねぎ、ふの		たんぱく質	16.2	g	
金	白菜の中華和え			り、にんにく、しょうが		脂質	9.8	g	
\smile	ふのりのみそ汁					カルシウム	228	mg	

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れて給食の時間も 楽しめるようになってきた頃かと思います。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい 時期でもあります。

食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいに過ごしましょう。

この時期は「えんどう豆」が旬を迎えます。 さやが薄く中の豆が未熟な状態で収穫する「さやえんどう」、さやに厚みがあり、さやとたねを 一緒に食べる「スナップえんどう」、えんどう豆の完熟前の柔らかい豆の「グリンピース」など 成長の段階で違った味わいが楽しめる野菜として知られています。ビタミンB1・B2やカリウム、 食物繊維、たんぱく質などを含んでいます。ぜひ旬の野菜をご家庭でも楽しんでください。

※5月29日にはメロンロールケーキが付きます。

※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

