

日／曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日／曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 ／ 月	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 すきこんぶの炒め煮 バナナ	プリン（卵不使用）	エネルギー 454 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 11.7 g 食塩相 1.9 g	17 ／ 水	ごはん ほうれん草のすまし汁 鮭の照り揚げ マカロニサラダ ミニオレンジゼリー	麦茶 コーンわかめおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.4 g 食塩相 1.7 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.7 g			牛乳 クッキー	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.7 g 食塩相 1.9 g
2 ／ 火	ごはん ほうれん草と生揚げのみそ汁 ポテトあんかけ ひじきコーン ミニももゼリー	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用）	エネルギー 561 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.4 g 食塩相 1.9 g	18 ／ 木	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ ツナとコーンのサラダ 河内晩柑（かわちばんかん）	牛乳 米粉のいちごクレープ （卵不使用）	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.1 g 食塩相 1.7 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.3 g 食塩相 2.0 g			りんごジュース	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.2 g 食塩相 1.8 g
3 ／ 水	ごはん ウインナーカレー きゃべつとツナの和え物 清見オレンジ 牛乳	麦茶 ゆかりチーズおにぎり	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.3 g 食塩相 1.5 g	19 ／ 金	ごはん チキンカレー 野菜みそドレッシング バナナ 牛乳	もものフルーチェ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.8 g 食塩相 1.7 g
		白ぶどう&ほうれん草ジュース	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.3 g 食塩相 2.0 g			牛乳 せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.2 g 食塩相 1.8 g
4 ／ 木	ごはん 小松菜のみそ汁 麩カツ（卵不使用） 大豆サラダ バナナ のりふりかけ（卵不使用）	牛乳 ラスク（卵不使用）	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.3 g 食塩相 1.5 g	20 ／ 土	ごはん きゃべつのみそ汁 鶏肉の五目煮 ほうれん草納豆 ヨーグルト	アップルキャラットジュース せんべい	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.8 g 食塩相 1.7 g
		牛乳 りんごジュース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.7 g 食塩相 2.0 g			牛乳 クッキー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.2 g 食塩相 1.8 g
5 ／ 金	ごはん 春雨スープ 紅鮭焼 ほうれん草サラダ 清見オレンジ	牛乳 バナナのスティックケーキ （卵不使用）	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.7 g 食塩相 2.0 g	22 ／ 月	ごはん わかめの春雨スープ 生揚げの中華風煮 肉みそ バナナ	牛乳 チーズスティックパン （卵不使用）	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.9 g 食塩相 1.8 g
		麦茶 せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.7 g 食塩相 2.0 g			牛乳 クッキー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.9 g 食塩相 1.3 g
6 ／ 土	ごはん さつまいものみそ汁 星型ハンバーグ（卵不使用） 三色おかか和え ヨーグルト ゆかりふりかけ（卵不使用）	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.8 g	23 ／ 火	ごはん けんちん汁 鮭の甘みそかけ きゃべつのごまネーズ和え 河内晩柑（かわちばんかん）	牛乳 あつみ温泉まんじゅう 【黒糖・あずき】（卵不使用）	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.6 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.8 g			牛乳 せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.9 g 食塩相 1.3 g
8 ／ 月	ごはん わかめと焼き麩のみそ汁 マーボー豆腐 二色鮭そぼろ バナナ	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト （卵不使用）	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.9 g 食塩相 1.8 g	24 ／ 水	ごはん 米粉シチュー ちくわサラダ チーズ納豆 バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.9 g
		ぶどうジュース	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.9 g 食塩相 1.8 g			麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.6 g
9 ／ 火	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉じゃが のり納豆 ヨーグルト	麦茶 かおりおにぎり	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.0 g 食塩相 2.6 g	25 ／ 木	ごはん チンゲン菜のわんたんスープ 豚肉のマリアナソース 鶏そぼろ 河内晩柑（かわちばんかん）	牛乳 クッキー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.0 g 食塩相 2.6 g			牛乳 クッキー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.9 g
10 ／ 水	ごはん うどん汁 鮭の西京焼 野菜のり和え バナナ	牛乳 フライドポテト （卵不使用）	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.2 g	26 ／ 金	ごはん みそラーメン（卵不使用麺） 鮭のしょうゆ焼 ほうれん草のり和え ヨーグルト	牛乳 バナナのケーキ （卵不使用）	エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.5 g 食塩相 1.6 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.2 g			牛乳 せんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.5 g 食塩相 1.6 g
11 ／ 木	ごはん わんたんスープ 肉団子和風あん（卵不使用） きゃべつとハムのソテー 清見オレンジ ふりかけ（卵不使用）	フルーツヨーグルト和え （バナナ・みかん）	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.1 g 食塩相 2.1 g	27 ／ 土	ごはん じゃがいものみそ汁 炒り豆腐包み焼 野菜のカレーソテー バナナ ゆかりふりかけ（卵不使用）	牛乳 せんべい	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩相 1.4 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.1 g 食塩相 2.1 g			牛乳 クッキー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩相 1.4 g
12 ／ 金	ごはん わかめごはん 沢煮椀 鶏肉のから揚げ（卵不使用） 春雨サラダ りんごゼリー	牛乳 いちごジャムサンド （卵不使用）	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 6.8 g 食塩相 1.5 g	30 ／ 火	ごはん ミネストローネ マカロニグラタン ツナコーンそぼろ バナナ	オレンジジュース せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 6.8 g 食塩相 1.5 g			牛乳 クッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩相 1.8 g
13 ／ 土	ごはん 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 鮭のしょうゆ焼 小松菜のけんちん バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩相 1.8 g	31 ／ 月	＜今月の特別献立＞ 3日（水）入園式 12日（金）入園・進級お祝い献立 18日（木）誕生会 23日（火）鶴岡のめぐみ給食 産直から 人参、ねぎ、じゃがいも、 あつみ温泉まんじゅう が届きます。  ★都合により献立が変更になることもあります。	牛乳 せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩相 1.8 g			牛乳 クッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.2 g 食塩相 1.8 g
15 ／ 月	ごはん 生揚げのみそ汁 鶏肉と麩の煮物 しそ味ひじき バナナ	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g	16 ／ 火	【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない 食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が 給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合 は、早めに保育園にお知らせください。	牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g
16 ／ 火	ごはん なめこのみそ汁 チーズハンバーグ（卵不使用） 野菜とちくわのさっぱり和え 河内晩柑（かわちばんかん） ※柑橘類の果物です	麦茶 人参蒸しパン（卵不使用）	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g	17 ／ 火	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 すきこんぶの炒め煮 バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g