

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 水	ごはん 小松菜のみそ汁 紅鮭焼 中華サラダ ヨーグルト	牛乳 フライドポテト (卵不使用)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.6 g 食塩相 1.8 g	20 月	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ひじきコーン バナナ	牛乳 オレンジジュース せんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.0 g 食塩相 1.3 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g 食塩相 1.6 g			牛乳 フルーツヨーグルト和え (バナナ、みかん)	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.6 g 食塩相 1.6 g
2 木	わかめごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉のカレー揚げ(卵不使用) 野菜みそドレッシング 河内晩柑(かわちばんかん) ※柑橘類の果物です	牛乳 ミニたいやき(卵不使用)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g 食塩相 1.6 g	21 火	ごはん みそわんたん汁 豚肉のマリアナソース ツナそぼろ ミニもぜりー	牛乳 せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.6 g 食塩相 1.6 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.0 g 食塩相 1.9 g			牛乳 チーズスティックパン (卵不使用)	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.4 g 食塩相 2.0 g
7 火	ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 肉豆腐 しそ味ひじき バナナ	牛乳 プリン(卵不使用)	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.0 g 食塩相 1.9 g	22 水	ごはん ほうれん草スープ 肉団子ケチャップあん(卵不使用) ポテトサラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳 せんべい	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.4 g 食塩相 2.0 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.6 g 食塩相 2.9 g			牛乳 クッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.3 g 食塩相 2.0 g
8 水	ごはん わかめうどん汁 きゃべつメンチカツ(卵不使用) 三色おかか和え ヨーグルト	麦茶 かおりチーズおにぎり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.6 g 食塩相 2.9 g	23 木	わかめごはん 豚肉とたけのこのみそ汁 麩カツ(卵不使用) 野菜のさっぱり和え ヨーグルト	牛乳 クッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.3 g 食塩相 2.0 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.1 g 食塩相 1.9 g
9 木	ごはん 小松菜とウインナーのスープ 鮭の西京焼 すきこんぶの炒め煮 河内晩柑(かわちばんかん)	麦茶 桃カルピス蒸しパン (卵不使用)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.9 g	24 金	ごはん 生揚げとえのきのスープ 焼きそば 五目納豆 バナナ	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.1 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.9 g			牛乳 クッキー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g
10 金	ごはん 孟宗汁 アスパラポテトグラタン ひじきのサラダ ミニりんごゼリー ゆかりふりかけ(卵不使用)	牛乳 つや姫おこし(黒糖きなこ) (卵不使用)	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.9 g	25 土	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の照り焼 野菜のカレーソテー りんごゼリー わかめふりかけ(卵不使用)	牛乳 ホットケーキ(いちごジャム) (卵不使用)	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.1 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.5 g 食塩相 1.8 g			牛乳 せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.8 g 食塩相 1.9 g
11 土	わかめごはん 焼き麩のみそ汁 星型ハンバーグ(卵不使用) ほうれん草ののり和え バナナ	米粉のいちごクレープ (卵不使用)	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.5 g 食塩相 1.8 g	27 月	ごはん 豚肉ともやしのみそ汁 炒り豆腐包み焼 ひじきの炒り煮 バナナ	牛乳 クッキー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.4 g 食塩相 2.3 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.9 g 食塩相 2.2 g			牛乳 ラスク(卵不使用)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.4 g 食塩相 2.3 g
13 月	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが 三色鮭そぼろ ヨーグルト	牛乳 いちごジャムサンド (卵不使用)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.9 g 食塩相 2.2 g	28 火	ごはん レタスのみそ汁 鮭の照り揚げ 小松菜とハムののり和え ヨーグルト	牛乳 せんべい	エネルギー 614 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.2 g 食塩相 2.0 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.6 g 食塩相 1.3 g			牛乳 クッキー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g 食塩相 1.8 g
14 火	ごはん 野菜スープ ミートボールスパゲティ ゆでアスパラ ミニオレンジゼリー のりふりかけ(卵不使用)	ヤクルト せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.6 g 食塩相 1.3 g	29 水	ごはん ウインナーハヤシシチュー 切干大根とツナのサラダ バナナ 牛乳	牛乳 クッキー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 9.1 g 食塩相 1.4 g			牛乳 せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.8 g 食塩相 2.7 g
15 水	ごはん じゃがいものクリームスープ 鮭のしょうゆ焼 春雨サラダ バナナ	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 9.1 g 食塩相 1.4 g	30 木	ごはん 焼き麩のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 パインサラダ 河内晩柑(かわちばんかん) おかかふりかけ(卵不使用)	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ (卵不使用)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.0 g 食塩相 1.7 g			牛乳 せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.8 g 食塩相 2.7 g
16 木	たけのこごはん えのきのすまし汁 鶏肉の甘酢揚げ(卵不使用) 菜の花風コーン和え 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳 米粉のカップケーキ (卵不使用)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.0 g 食塩相 1.7 g	31 金	ごはん 肉うどん汁 紅鮭焼 大豆サラダ バナナ	牛乳 いちごのフルーチェ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.8 g 食塩相 2.7 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 食塩相 1.5 g			<今月の特別献立> 2日(木) こどもの日献立 10日(金) 鶴岡のめぐみ給食 産直から 孟宗、アスパラガス、じゃがいも、 きゅうり、つや姫おこし が届きます。 16日(木) 誕生会 ★都合により献立が変更になることもあります。	
17 金	ごはん チキンカレー ツナとコーンのサラダ バナナ 牛乳	ももゼリー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 食塩相 1.5 g	【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 クッキー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.8 g				
18 土	ごはん きゃべつのみそ汁 ポテトあんかけ ほうれん草納豆 ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.8 g				
		牛乳 せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.8 g				