

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 ／ 土	ごはん 小松菜のみそ汁 たけのこの五目煮 しそ味ひじき ヨーグルト	牛乳 米粉のカップケーキ （卵不使用）		エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.9 g 食塩相 1.9 g	17 ／ 月	ごはん 小松菜とわんたんのスープ 生揚の中華風煮 肉みそ バナナ	カルビス せんべい		エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.7 g
3 ／ 月	ごはん わんたんスープ 大豆と豚肉の炒め煮 わかめふりかけ（卵不使用） 河内晩柑（かわちばんかん） ※柑橘類の果物です	牛乳 フルーツヨーグルト和え （バナナ、みかん）		エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.5 g 食塩相 1.2 g	18 ／ 火	わかめごはん じゃがいもと豆腐のみそ汁 鶏肉の揚げ煮 野菜のおかか和え ミルクプリン（卵不使用）	牛乳 ラスク（卵不使用）		エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.5 g 食塩相 2.0 g
4 ／ 火	ごはん たけのこのみそ汁 焼き豚風煮 すきこんぶサラダ ミルクプリン（卵不使用）	牛乳 チーズスティックパン （卵不使用）		エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.7 g 食塩相 2.2 g	19 ／ 水	ごはん ほうれん草のみそ汁 紅鮭焼 春雨サラダ バナナ	牛乳 ミニたいやき（卵不使用）		エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.9 g
5 ／ 水	ごはん 豆腐のすまし汁 紅鮭焼 アスパラのカレーソテー バナナ	麦茶 ゆかりチーズおにぎり		エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.3 g 食塩相 1.7 g	20 ／ 木	スパゲティナポリタン コーンスープ パインサラダ ミニオレンジゼリー	牛乳 米粉のいちごクレープ （卵不使用）		エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.1 g 食塩相 1.7 g
6 ／ 木	ごはん 絹さやのみそ汁 揚げじゃがのひじき炒め 小松菜納豆 河内晩柑（かわちばんかん）	山ぶどうゼリー		エネルギー 427 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 10.8 g 食塩相 1.4 g	21 ／ 金	ごはん 小松菜のすまし汁 ピーマンメンチカツ（卵不使用） きゃべつと梅肉和え ヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり		エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.6 g 食塩相 2.1 g
7 ／ 金	ごはん えのきのみそ汁 肉豆腐 ツナコーンそぼろ ヨーグルト	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト （卵不使用）		エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.3 g 食塩相 2.0 g	22 ／ 土	ごはん きゃべつのみそ汁 筑前煮 鮭そぼろ バナナ	プリン（卵不使用）		エネルギー 487 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.0 g 食塩相 1.7 g
8 ／ 土	ごはん じゃがいもみそスープ 炒り豆腐包み焼 ほうれん草コーン和え バナナ ゆかりふりかけ（卵不使用）	フルーツゼリー和え （みかん、桃、ぶどうゼリー）		エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.0 g 食塩相 1.8 g	24 ／ 月	ごはん わかめスープ カレーマーボー ツナとコーンのサラダ バナナ	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用）		エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.2 g
10 ／ 月	ごはん 生揚とほうれん草のみそ汁 鮭のしょうゆ焼 中華サラダ バナナ	牛乳 ヤクルト せんべい		エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.5 g	25 ／ 火	ごはん 冷やしうどん汁 鶏肉の梅みそ焼 ほうれん草ののり和え ヨーグルト	麦茶 コーンわかめおにぎり		エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 7.2 g 食塩相 3.3 g
11 ／ 火	ごはん ポークカレー 野菜のさっぱり和え ヨーグルト アップルキャロットジュース	牛乳 ブルーベリージャムサンド （卵不使用）		エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.5 g 食塩相 2.1 g	26 ／ 水	ごはん 焼き麩のみそ汁 鮭の照り揚げ ひじきのサラダ バナナ	牛乳 オレンジジュース せんべい		エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.5 g 食塩相 1.7 g
12 ／ 水	ごはん えのきのすまし汁 麩カツ（卵不使用） 大豆サラダ 河内晩柑（かわちばんかん） のりふりかけ（卵不使用）	麦茶 わかめおにぎり		エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.3 g 食塩相 1.7 g	27 ／ 木	ごはん 野菜スープ 肉団子甘酢あん（卵不使用） ちくわサラダ ミニりんごゼリー ゆかりふりかけ（卵不使用）	牛乳 バナナのスティックケーキ （卵不使用）		エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.7 g 食塩相 1.8 g
13 ／ 木	ごはん 生揚げスープ 肉じゃが しそ味ひじき バナナ	牛乳 いちごのフルーチェ		エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.2 g 食塩相 1.4 g	28 ／ 金	ごはん ねぎごまスープ 豚肉の生姜炒め 五目納豆 バナナ	牛乳 フルーツカルビス和え （みかん、パイン、ぶどうゼリー）		エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.0 g
14 ／ 金	ごはん うどん汁 鮭の西京焼 小松菜とチキンののり和え 河内晩柑（かわちばんかん）	牛乳 ももゼリー		エネルギー 380 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.6 g 食塩相 1.0 g	29 ／ 土	ごはん じゃがいものみそ汁 鮭のしょうゆ焼 きゃべつとハムのソテー ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり		エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 8.6 g 食塩相 1.6 g
15 ／ 土	ごはん 豆腐のみそ汁 ポテトあんかけ ほうれん草納豆 バナナ	麦茶 かおりおにぎり		エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.7 g	<今月の特別献立> 4日（火）カミカミ献立 （4～10日は歯と口の健康週間です） 6日（木）鶴岡のめぐみ給食 産直から 絹さや、玉ねぎ、じゃがいも、 小松菜、山ぶどうジュース が届きます。 20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。				
【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。									