

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 木	わかめごはん かぼちゃのみそ汁 ベーコン玉子巻き ちくわの春雨サラダ 冷凍みかん	麦茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.6 g	19 月	ごはん わかめ汁 紅鮭焼 スパゲティ野菜ソテー バナナ	アップル&キャロットジュース せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.1 g 食塩相 1.9 g			牛乳 クッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.8 g
2 金	ごはん オクラのすまし汁 のり塩ポテトコロケ (卵不使用) すきこんぶサラダ すいか ゆかりふりかけ (卵不使用)	牛乳 ピザトースト (卵不使用)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.0 g 食塩相 1.7 g	20 火	ごはん えのきのすまし汁 大豆のチリコンカン しそ味ひじき ミニオレンジゼリー	牛乳 ミニたいやき (卵不使用)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.0 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.1 g 食塩相 1.5 g			牛乳 せんべい	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.8 g
3 土	ごはん きゃべつのみそ汁 紅鮭焼 野菜のおかか和え ヨーグルト	牛乳 米粉のみかんクレープ (卵不使用)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.0 g 食塩相 1.7 g	21 水	ごはん ほうれん草のみそ汁 ピーマンメンチカツ (卵不使用) きゅうりの梅肉和え バナナ	麦茶 コーンわかめおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.0 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.1 g 食塩相 1.5 g			牛乳 クッキー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.6 g 食塩相 2.1 g
5 月	ごはん ほうれん草のみそ汁 炒り豆腐包み焼 パインサラダ ミニももゼリー	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩相 2.1 g	22 木	鮭菜ごはん 冷やし中華 (具: きゅうり、人参、ハム、玉子) 鶏肉の香味焼 すいか	牛乳 米粉のいちごクレープ (卵不使用)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.6 g 食塩相 2.1 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩相 2.1 g			牛乳 せんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.4 g 食塩相 1.6 g
6 火	ごはん わんたん汁 鶏肉とコーンの揚げ煮 ひじきそぼろ すいか	牛乳 チーズスティックパン (卵不使用)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.4 g	23 金	ごはん ねぎごまスープ 豚肉のマリアナソース おかかふりかけ (卵不使用) 冷凍みかん	牛乳 ラスク (卵不使用)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.3 g 食塩相 2.1 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.1 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 18.1 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.6 g
7 水	ごはん とうもろこしのみそ汁 鮭のしょうゆ焼 きゅうりとハムののり和え バナナ	フルーツカルピス and え (みかん、パイン、ぶどうゼリー)	エネルギー 460 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.7 g	24 土	ごはん 小松菜のみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ のり納豆 バナナ	オレンジジュース せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.4 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.7 g			牛乳 クッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.6 g
8 木	ごはん 小松菜と生揚げのスープ 五目焼きそば 冷凍みかん のりふりかけ (卵不使用)	白ぶどう&ほうれん草ジュース せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g 食塩相 1.5 g	26 月	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭のしょうゆ焼 すきこんぶの炒め煮 ヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.7 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g 食塩相 1.5 g			牛乳 せんべい	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.9 g
9 金	ごはん オクラの春雨スープ 豆腐入りマーボー茄子 モロヘイヤおかか納豆 メロン	牛乳 米粉のももタルト (卵不使用)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g 食塩相 1.5 g	27 火	ごはん わかめスープ スパゲティナポリタン ツナコーンそぼろ 冷凍みかん	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト (卵不使用)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g 食塩相 1.5 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g 食塩相 1.5 g			りんごジュース	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.7 g 食塩相 1.6 g
10 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 バナナ わかめふりかけ (卵不使用)	麦茶 かおりおにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.9 g	28 水	ごはん えのきのすまし汁 麩カツ (卵不使用) 春雨サラダ すいか わかめふりかけ (卵不使用)	フルーツヨーグルト and え (バナナ、みかん)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.6 g 食塩相 1.5 g
13 火	ごはん 冷やしうどん汁 星型ハンバーグ (卵不使用) ツナのさっぱりサラダ ヨーグルト ゆかりふりかけ (卵不使用)	オレンジジュース せんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.6 g 食塩相 2.4 g	29 木	ごはん なすのみそ汁 鶏肉の梅みそ焼 ほうれん草ののり and え バナナ	シューアイス	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.6 g 食塩相 2.4 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.6 g 食塩相 2.4 g			牛乳 せんべい	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.3 g 食塩相 1.7 g
14 水	ごはん 肉団子のカレー (肉団子: 卵不使用) ひじきのサラダ バナナ 牛乳	牛乳 せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.5 g	30 金	ごはん 夏野菜カレー 大豆サラダ ぶどうゼリー 牛乳	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.5 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.5 g			牛乳 クッキー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.3 g 食塩相 1.8 g
15 木	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭の西京焼 中華サラダ すいか	牛乳 バナナのスティックケーキ (卵不使用)	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.5 g	31 土	ごはん 小松菜のスープ 肉じゃが しそ味ひじき ヨーグルト	麦茶 鮭菜おにぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.5 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.5 g			牛乳 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 7.9 g 食塩相 1.8 g
16 金	ごはん 焼き麩のみそ汁 豚肉の生姜炒め チーズ納豆 冷凍みかん	いちごアイス (卵不使用)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.1 g 食塩相 1.7 g	<今月の特別献立> 9日(金) 鶴岡のめぐみ 産直から オクラ、なす、モロヘイヤ、メロン が届きます。 22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。			
		牛乳 クッキー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.1 g 食塩相 1.7 g				
17 土	ごはん もやしのスープ 肉団子甘酢あん (卵不使用) ほうれん草ののり and え ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.9 g 食塩相 1.3 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 せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.9 g 食塩相 1.3 g				