

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 金	ごはん もやしとわかめのスープ 大根の中華風煮 ツナそぼろ バナナ	牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.0 g 食塩相 2.0 g	18 月	わかめごはん マカロニスープ 鶏肉の漬け焼 さつまいもサラダ バナナ	牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.7 g 食塩相 1.9 g
		クッキー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.2 g 食塩相 1.9 g			牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.7 g 食塩相 1.9 g
2 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 筑前煮 しそ味ひじき ヨーグルト	牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.3 g 食塩相 1.9 g	19 火	ごはん なめこのみそ汁 鮭の照り揚げ ほうれん草ののり和え みかん	麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.2 g 食塩相 1.8 g
		せんべい	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.6 g 食塩相 1.3 g			牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.4 g
5 火	ごはん わかめのみそ汁 三色そぼろ きゃべつのおかか和え ミニももゼリー	牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g 食塩相 2.1 g	20 水	きのこことハムの和風スパゲティ わかめスープ ゆでブロッコリー ラフランス	牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.2 g 食塩相 1.8 g
		せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g 食塩相 1.4 g			りんごジュース	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.6 g 食塩相 1.6 g
6 水	ごはん 生揚げスープ 鮭の西京焼 マカロニサラダ りんご	牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g 食塩相 2.1 g	21 木	ごはん 卵ワタンスープ 生揚げの中華風煮 ケチャップ肉みそ ヨーグルト	麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.2 g 食塩相 1.8 g
		せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g 食塩相 1.4 g			牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.4 g
7 木	ごはん もやしのみそ汁 ひじきオムレツ 春雨の中華炒め みかん おかかふりかけ(卵不使用)	牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g 食塩相 2.1 g	22 金	ごはん えのきのすまし汁 鮭の西京焼 切干大根の炒め煮 りんご	牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.4 g
		せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.4 g 食塩相 1.4 g			せんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.9 g 食塩相 1.3 g
8 金	ごはん きのこ汁 野菜素揚げそぼろみそ和え ほうれん草納豆 庄内柿	牛乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.4 g 食塩相 1.3 g	25 月	ごはん チンゲン菜の春雨スープ カレーマーマーボー しそ味ひじき みかん	牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.1 g 食塩相 1.6 g
		せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.5 g			りんごのケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.6 g
9 土	ごはん さつまいものみそ汁 鮭のしょうゆ焼 小松菜とハムのソテー ミニりんごゼリー	牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.7 g	26 火	ごはん ほうれん草のスープ 里もこロッケ(卵不使用) 野菜みそドレッシング バナナ のりふりかけ(卵不使用)	牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.1 g 食塩相 1.6 g
		せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.5 g 食塩相 1.5 g			せんべい	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.6 g
11 月	ごはん チキンカレー 野菜のさっぱり和え バナナ 牛乳	牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.9 g 食塩相 2.3 g	27 水	ごはん 大根のみそ汁 さんまのおかか煮 ポテトサラダ みかん	牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.3 g 食塩相 1.6 g
		せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g 食塩相 1.8 g			ぶどうジュース	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.6 g
12 火	鮭菜ごはん わかめ汁 焼き栗コロッケ(卵不使用) 大豆サラダ みかん	牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.9 g 食塩相 2.3 g	28 木	ごはん 豚汁 炒り豆腐包み焼 春雨サラダ ラフランス	牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.3 g 食塩相 1.6 g
		せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g 食塩相 1.8 g			せんべい	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.6 g
13 水	ごはん うどん汁 紅鮭焼 きゃべつのごまネーズ 庄内柿	牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.9 g 食塩相 2.3 g	29 金	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 すきこんぶの炒め煮 バナナ ゆかりふりかけ(卵不使用)	牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.9 g 食塩相 1.9 g
		せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g 食塩相 1.8 g			クッキー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.7 g 食塩相 1.8 g
14 木	ごはん かきたまみそ汁 豚肉とさつまいもの磯炒め ツナコーンそぼろ ヨーグルト	牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.8 g 食塩相 2.0 g	30 土	ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが ほうれん草納豆 ヨーグルト	麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.7 g 食塩相 1.8 g
		クッキー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.8 g 食塩相 2.0 g			せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.7 g 食塩相 1.8 g
15 金	ちらし寿司(卵不使用) 焼き麩のすまし汁 チーズハンバーグ(卵不使用) 中華サラダ りんご	牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.7 g	<今月の特別献立> 8日(金) 鶴岡のめぐみ 産直から なす、なめこ、しいたけ、ほうれん草、庄内柿 が届きます。 15日(金) 七五三献立 20日(水) 誕生会 22日(金) 和食の日献立 29日(金) こあら組希望献立 ★都合により献立が変更になることもあります。			
		せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.7 g				
16 土	ごはん 小松菜のみそ汁 五目煮 のり納豆 バナナ	牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.7 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。			
		せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 9.5 g 食塩相 1.7 g				