

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 火	ごはん ウインナーカレー ひじきのサラダ 清見オレンジ 牛乳	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.9 g	17 木	ごはん わかめスープ マカロニグラタン 豚肉そぼろ ミニももゼリー	アップルキャロットジュース せんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.6 g 食塩相 1.2 g
		牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.0 g 食塩相 1.6 g			牛乳 クッキー（卵不使用） プリン（卵不使用）	エネルギー 418 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.6 g
2 水	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の照り揚げ 野菜みそドレッシング バナナ	フルーツゼリー和え (みかん、パイナップル、ぶどうゼリー)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.0 g 食塩相 1.6 g	18 金	ごはん 生揚げのみそ汁 鮭のしょうゆ焼 きんぴらごぼう 清見オレンジ	牛乳 せんべい	エネルギー 418 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.6 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.6 g			牛乳 せんべい	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.0 g 食塩相 1.7 g
3 木	ごはん 焼き麩のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ 清見オレンジ	麦茶 ゆかりチーズおにぎり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.6 g	19 土	ごはん きやべつのみそ汁 ポテトあんかけ ひじきコーン バナナ	麦茶 かおりおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.0 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 467 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.6 g			牛乳 せんべい	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.5 g 食塩相 1.4 g
4 金	ごはん なめこのみそ汁 さんまのオレンジ煮 すきこんぶの炒め煮 ヨーグルト	牛乳 米粉のスイートポテト (卵不使用)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.6 g	21 月	ごはん 野菜とわんたんのスープ(卵不使用) 肉豆腐 チーズ納豆 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 483 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.5 g 食塩相 1.4 g
		りんごジュース	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.1 g 食塩相 2.4 g			牛乳 せんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g 食塩相 1.5 g
5 土	ごはん さつまいも汁 ハンバーグトマト煮(卵不使用) きやべつのおかか和え バナナ しそ味ひじき	みかんゼリー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.1 g 食塩相 2.4 g	22 火	スパゲティミートソース 小松菜のスープ ゆでブロッコリー 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳 バナナのケーキ (卵不使用)	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g 食塩相 1.5 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.6 g 食塩相 1.5 g			牛乳 チーズスティックパン (卵不使用)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.0 g 食塩相 1.8 g
7 月	ごはん もやしとわかめのみそ汁 マーボー豆腐 ミニりんごゼリー おかかふりかけ(卵不使用)	麦茶 かおりコーンおにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.6 g 食塩相 1.5 g	23 水	ごはん 米粉シチュー 大豆サラダ ツナそぼろ バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.1 g 食塩相 1.9 g
		ぶどうジュース	エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 19.4 g 食塩相 1.3 g			牛乳 せんべい	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.1 g 食塩相 1.9 g
8 火	ごはん ミネストローネ 肉団子甘酢あん(卵不使用) 野菜のカレーソテー 清見オレンジ	牛乳 フライドポテト (卵不使用)	エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 19.4 g 食塩相 1.3 g	24 木	ごはん けんちん汁 鮭の甘みそかけ 小松菜のマヨサラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳 クッキー(卵不使用)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.4 g 食塩相 1.0 g
		麦茶 せんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.6 g 食塩相 1.6 g			牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.2 g 食塩相 2.1 g
9 水	ごはん ほうれん草のすまし汁 鮭の西京焼 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 つや姫おこし(黒糖きなこ) (卵不使用)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.6 g 食塩相 1.6 g	25 金	わかめごはん チンゲン菜の中華スープ 豚肉と芋のマリアナソース バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.4 g 食塩相 1.0 g
		牛乳 クッキー(卵不使用)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.9 g 食塩相 2.4 g			牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.2 g 食塩相 2.1 g
10 木	ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが のり納豆 バナナ	牛乳 ピザトースト (卵不使用)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.9 g 食塩相 2.4 g	26 土	ごはん 焼き麩のみそ汁 鶏肉の照り煮 きやべつとハムのソテー ヨーグルト ゆかりふりかけ(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 581 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.4 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.2 g 食塩相 1.1 g			牛乳 せんべい	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.4 g 食塩相 1.8 g
11 金	わかめごはん わんたんスープ(卵不使用) フライドチキン(卵不使用) ゆでブロッコリー 清見オレンジ	牛乳 人参蒸しパン (卵不使用)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.2 g 食塩相 1.1 g	28 月	ごはん チキンカレー 中華サラダ バナナ 牛乳	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.9 g 食塩相 2.6 g
		牛乳 クッキー(卵不使用)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.1 g 食塩相 1.6 g			牛乳 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.9 g 食塩相 2.6 g
12 土	ごはん 豆腐のみそ汁 炒り鶏 鮭そぼろ バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.1 g 食塩相 1.6 g	30 水	ごはん うどん汁 紅鮭焼 野菜のさっぱり和え 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳 クッキー(卵不使用)	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.9 g 食塩相 2.6 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 3.8 g 食塩相 1.1 g			牛乳 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.9 g 食塩相 2.6 g
14 月	ごはん 春雨スープ 鶏肉と麩の煮物 しそ味ひじき りんごゼリー	フルーツヨーグルト和え (みかん、バナナ)	エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 3.8 g 食塩相 1.1 g	<p><今月の特別献立> 3日(木)入園式 11日(金)入園・進級祝い献立 22日(火)誕生会 24日(木)鶴岡のめぐみ給食 産直から 人参、しいたけ、小松菜、ねぎ あつみ温泉まんじゅう が届きます。</p> <p>★都合により献立が変更になることもあります。</p>			
		麦茶 せんべい	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.1 g 食塩相 2.3 g				
15 火	ごはん みそラーメン(卵不使用) チーズハンバーグ(卵不使用) ほうれん草のり和え バナナ	牛乳 いちごジャムサンド (卵不使用)	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.1 g 食塩相 2.3 g				
		牛乳 クッキー(卵不使用)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.7 g 食塩相 2.1 g				
16 水	ごはん・のりふりかけ(卵不使用) えのきのすまし汁 麩カツ(卵不使用) ポテトサラダ 河内晩柑(かわちばんかん) ※柑橘類の果物です	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.7 g 食塩相 2.1 g				
		牛乳 せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.7 g 食塩相 2.1 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。