

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	ごはん 小松菜と豆腐のみそ汁 肉団子甘酢あん(卵不使用) きゃべつのごまネーズ和え ミニりんごゼリー	牛乳		エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 23.6 g	20 火	ごはん 生揚げスープ 五目焼きそば 鶏そぼろ ヨーグルト	牛乳		エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.0 g
		フライドポテト(卵不使用)		食塩相 1.7 g			チーズスティックパン (卵不使用)	食塩相 1.9 g	
2 金	ごはん たけのこのすまし汁 鮭の照り揚げ ほうれん草のり 河内晩柑(かわちばんかん) ※柑橘類の果物です	牛乳		エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.5 g	21 水	たけのこのごはん わかめのすまし汁 鮭フライ(卵不使用) 菜の花風コーン 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳		エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g
		ラスク(卵不使用)		食塩相 1.9 g			米粉のいちごクレープ (卵不使用)	食塩相 1.7 g	
					22 木	ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜炒め わかめふりかけ(卵不使用) ミニオレンジゼリー	牛乳		エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.3 g
7 水	ごはん えのきのみそ汁 マカロニと大豆のトマト煮 しそ味ひじき バナナ	牛乳		エネルギー 480 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 7.9 g			23 金	ごはん チキンカレー 大豆サラダ バナナ りんごジュース	つや姫おこし(黒糖きなこ) (卵不使用)
		ミニたいやき(卵不使用)		食塩相 1.8 g	アメリカンドック (卵不使用)	食塩相 1.7 g			
8 木	わかめごはん 春雨スープ 鶏肉のカレー揚げ パインサラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	フルーツヨーグルト和え (みかん、バナナ)		エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.8 g	24 土	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼 ハムともやしソテー ヨーグルト	牛乳		エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.4 g
		せんべい		食塩相 1.2 g			ゆかりおにぎり	食塩相 1.8 g	
9 金	ごはん 孟宗汁 アスパラグラタン 小松菜納豆 ストロベリーゼリー	麦茶		エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.3 g	26 月	ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが 五目納豆 フルーツ野菜ゼリー【リンゴ、南瓜、人参】	牛乳		エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.1 g
		ゆかりコーンおにぎり		食塩相 1.4 g			飲むヨーグルト	食塩相 1.9 g	
10 土	ごはん 焼き麩のみそ汁 星型ハンバーグ(卵不使用) きゃべつとハムのソテー バナナ	牛乳		エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.2 g	27 火	ごはん レタスのみそ汁 鮭のしょうゆ焼 ほうれん草のり 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳		エネルギー 436 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.8 g
		ホットケーキ(卵不使用)		食塩相 1.9 g			いちごジャムサンド (卵不使用)	食塩相 1.7 g	
12 月	ごはん ほうれん草のスープ マーボー豆腐 ツナそぼろ ヨーグルト	牛乳		エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g	28 水	ごはん ウインナーハヤシチュー ツナとコーンのサラダ バナナ 牛乳	牛乳		エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.7 g
		バナナのスティックケーキ (卵不使用)		食塩相 1.7 g			麦茶	食塩相 1.7 g	
13 火	ごはん わかめのみそ汁 メンチカツ(卵不使用) 野菜のさっぱり和え 河内晩柑(かわちばんかん) 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 20.8 g 脂質 18.4 g	29 木	ごはん たけのこのみそ汁 鶏肉の揚げ煮 シルバーサラダ 河内晩柑(かわちばんかん) おなかふりかけ(卵不使用)	牛乳		エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g
		ビスタースト(卵不使用)		食塩相 2.1 g			せんべい	食塩相 1.7 g	
14 水	ごはん じゃがいものクリームスープ 鮭の西京焼 春雨サラダ バナナ	麦茶		エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.0 g	30 金	ごはん うどん汁 紅鮭焼 野菜みそドレッシング ヨーグルト	牛乳		エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 11.6 g
		カルピス桃蒸しパン (卵不使用)		食塩相 1.6 g			米粉のスイートポテト (卵不使用)	食塩相 2.2 g	
15 木	ごはん・のりふりかけ(卵不使用) 野菜スープ ミートボールスパゲティ (ミートボール:卵不使用) ゆでアスパラ ミニももゼリー	麦茶		エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.8 g	31 土	ごはん 焼き麩のみそ汁 肉豆腐 しそ味ひじき バナナ	牛乳		エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.4 g
		青菜チーズおにぎり		食塩相 1.3 g			フルーツゼリー和え (みかん、パイン、ぶどうゼリー)	食塩相 1.6 g	
16 金	わかめごはん 小松菜のすまし汁 豚肉の変わりみそ和え 河内晩柑(かわちばんかん)	アップルキャロットジュース		エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.3 g	<今月の特別献立> 2日(金) 子どもの日献立 9日(金) 鶴岡のめぐみ給食 産直から 孟宗、しいたけ、小松菜 アスパラガス が届きます。 21日(水) 誕生会 ★都合により献立が変更になることもあります。				
		せんべい		食塩相 1.7 g					
17 土	ごはん きゃべつのみそ汁 たけのこの五目煮 のり納豆 バナナ	牛乳		エネルギー 455 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 8.5 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おります。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。				
		みかんゼリー		食塩相 1.7 g					
19 月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 炒り豆腐包み焼 すきこんぶの炒め煮 バナナ	もものフルーチェ		エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.2 g					
		牛乳		食塩相 1.8 g					