

日	曜	主食	副食	おやつ	主な材料
1	15	火 ご飯	れんこんと鶏肉の中華炒め 中華風サラダ きのこの中華スープ	◇◆いちじくパウンド ◇牛乳	米・れんこん・鶏肉・長葱・さやいんげん・人参・オイスターソース・もやし・大根・きゅうり・ コースハム・生姜・ごま油・えのき・椎茸・きくらげ・片栗粉・ドライいちじく・ホットケーキ ミックス・ベーキングパウダー・グラニュー糖・卵・牛乳
2	16	水 郷 じゃじゃ麺	水菜と豆腐のサラダ 豚とえのきのスープ	(2日 ◇バランスパワー ◇牛乳) (16日 つなっこ ◇バランスパワー ◇牛乳)	乾麺・豚肉・人参・玉葱・たけのこ・椎茸・きゅうり・甜面醬・ごま油・片栗粉・木綿豆腐・水 菜・レタス・トマト・レモン・のり・コーン缶・白菜・えのき・長葱・バランスパワー・牛乳・ (16日 つなっこ)
3	17	木 ◇食パン	◇ムサカ シェフサラダ 大根スープ	フルーツかん ◇牛乳	食パン・なす・じゃが芋・オリーブ油・ミックスチーズ・牛肉・にんにく・玉葱・トマトピュー レ・赤ワイン・バター・薄力粉・牛乳・コースハム・きゅうり・レタス・人参・レーズン・レモ ン・大根・鶏肉・寒天・上白糖・みかん缶・パイン缶
4	18	金 黒米混ぜご飯	かぼちゃのそぼろ煮 もやしとえのきの梅和え 豆腐のおすまし	◇おしょうゆラスク ◇牛乳	米・黒米・豚肉・玉葱・椎茸・人参・にんにく・かぼちゃ・鶏肉・もやし・きゅうり・えのき・ コースハム・梅干・ごま油・かつお節・木綿豆腐・さつま芋・わかめ・かいわれ大根・食パン・バ ター・牛乳
5	19	土 ◇チキンときの このリゾット	じゃが芋の千切り炒め 人参もやしナムル	◇シンプルクッキー ◇牛乳	米・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・マーガリン・パルメザンチーズ・じゃが芋・ピーマン・ ベーコン・もやし・きゅうり・ごま・ごま油・薄力粉・牛乳
7	28	月 ご飯	白身魚の塩焼き キャベツの乾物とえ かぼちゃのみそ汁	◇ハムとチーズの蒸しパン ◇牛乳	米・ヒラス・大根・キャベツ・きゅうり・人参・かつお節・のり・油揚げ・かぼちゃ・オクラ・万 能葱・コースハム・ミックスチーズ・牛乳・はちみつ・薄力粉・ベーキングパウダー
8	29	火 ◇◆ バターロール	◇◆カレー風味オムレツ グリーンサラダ ◇ブロッコリー入りコーン スープ	鹿児島おむすび 麦茶	バターロール・卵・牛乳・押麦・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・カレー粉・レタス・きゅうり・ コースハム・梨・コーン缶・ブロッコリー・マーガリン・コーンクリーム缶・米・鶏肉・黒糖・さ つま芋
9	30	水 菊花ご飯	鶏肉と栗のうま煮 大根サラダ 五目みそ汁	◆お好みマカロニ ◇牛乳	米・菊花・小松菜・しらす・鶏肉・栗・干椎茸・人参・れんこん・さやいんげん・大根・きゅう り・まぐろ水煮缶・のり・じゃが芋・こんにゃく・長葱・豚肉・マカロニ・マヨネーズ・中濃ソー ス・かつお節・青のり・牛乳
10	24	木 ご飯	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 さつま芋とわかめのみそ汁	10日 ◆◇はちみつレモン カップケーキ ◇牛乳 24日 おはぎ 緑茶	米・豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・のり・切干し大根・油揚げ・さつま芋・キャベツ・わか め(10日 卵・グラニュー糖・はちみつ・レモン・ヨーグルト・薄力粉・ベーキングパウダー・ ホットケーキミックス・牛乳)(24日 米・もち米・きな粉・上白糖・さらしあん・緑茶)
11	25	金 焼きとうのアー リオオーリオ	照り焼きチキンサラダ ポトフ	11日 つなっこ ◇アニマ ルビスケット ◇牛乳 25日 ◇スイートポテト ◇牛乳	スパゲティ・人参・ベーコン・玉葱・とうもろこし・かいわれ大根・オリーブ油・にんにく・白ワ イン・鶏肉・レタス・ほうれん草・トマト・きゅうり・レモン・ウインナー・じゃが芋・セロリ・ ブロッコリー・キャベツ(11日 つなっこ・アニマルビスケット・牛乳)(25日 さつま芋・ バター・牛乳・はちみつ)
12	26	土 ご飯	じゃが芋と鶏肉のコッテリ煮 ひじきのごま煮 シブイ汁	◇ヨーグルト バナナ ◇牛乳	米・じゃが芋・鶏肉・玉葱・ひじき・人参・油揚げ・ごま・ごま油・冬瓜・豚肉・長葱・ヨーグル ト・バナナ・牛乳
14		月 ご飯	酢豚 春雨サラダ レタスと豆腐のスープ	◇クラッシュゼリー ヨーグルト ◇牛乳	米・豚肉・片栗粉・玉葱・椎茸・たけのこ・パイン缶・人参・ピーマン・ケチャップ・春雨・きゅ うり・コースハム・もやし・ごま油・レタス・わかめ・木綿豆腐・ぶどうジュース・上白糖・寒 天・ヨーグルト・牛乳

代替え食(アレルギー等) 献立名に下線がしてあるものは除去対象の食品を使用する予定のものです。

それらの献立は代替えもしくは除去の対応を行ないます。

◆=卵・卵製品等 ◇=乳・乳製品等

今月の栄養価平均(3歳以上児) エネルギー537cal たんぱく質21.9g 脂質18.5g 塩分1.8g

★世界 『ムサカ』ギリシャ

☆郷土 『じゃじゃ麺』岩手県