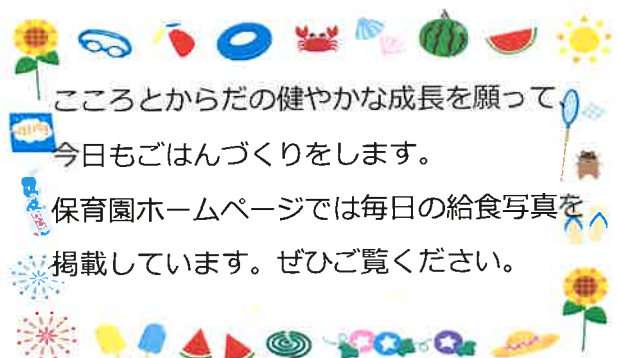


日 曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
19 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		胚芽米		ジュース	536 kcal 16.8 g 17.4 g
		ごはん	鶏卵、豚肉、厚揚げ	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース	醤油	
20 木	10時 昼食	生揚げの卵とじ	味噌	麩	玉ねぎ、人参、小松菜		486 kcal 11.6 g 11.3 g
		みそ汁			バナナ		
21 金	10時 昼食	バナナ					513 kcal 22.6 g 18.7 g
		ココアクッキー	牛乳	HM、砂糖、バター		ココア	
24 月	10時 昼食	牛乳	牛乳				425 kcal 11.7 g 10.6 g
		ごはん	豚肉、豆腐	パン粉、砂糖、片栗粉	玉ねぎ		
25 火	10時 昼食	豆腐ハンバーグ	豚肉		キャベツ、人参、もやし		436 kcal 15.6 g 9.1 g
		野菜スープ			オレンジ		
26 水	10時 昼食	オレンジ					442 kcal 11.4 g 5.9 g
		さつま芋の揚げまんじゅう		さつま芋、片栗粉、砂糖、油			
27 木	10時 昼食	パン					505 kcal 18.2 g 14.7 g
		白身魚のムニエル	ばさ	薄力粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、きゅうり		
28 金	10時 昼食	ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン		482 kcal 17.2 g 12.4 g
		青菜とコーンのかき玉汁	鶏卵	片栗粉	コーン、ほうれん草		
31 月	10時 昼食	バナナマフィン	牛乳	HM、バター、砂糖	バナナ		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		野菜&フルーツジュース					
22 火	10時 昼食	枝豆ごはん		胚芽米	枝豆		425 kcal 11.7 g 10.6 g
		切り干し大根の甘煮	さつま揚げ、豚肉	油、砂糖	大根、人参、いんげん		
23 水	10時 昼食	キャベツとパインアップルのサラダ		マヨネーズ	キャベツ		436 kcal 15.6 g 9.1 g
		野菜汁		さつま芋	人参、太ねぎ、大根		
24 木	10時 昼食	チーズシュガートースト	チーズ	砂糖、食パン			442 kcal 11.4 g 5.9 g
		りんごジュース					
25 金	10時 昼食	ごはん		胚芽米			505 kcal 18.2 g 14.7 g
		白身魚のカレー風味揚げ	ばさ	片栗粉、油	人参、玉ねぎ、いんげん		
26 土	10時 昼食	彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん		482 kcal 17.2 g 12.4 g
		ぶどう			デラウェア		
27 日	10時 昼食	安倍川かぼちゃ	きな粉	砂糖	かぼちゃ		442 kcal 11.4 g 5.9 g
		牛乳	牛乳				
28 月	10時 昼食	ごはん		胚芽米			505 kcal 18.2 g 14.7 g
		ポークビーンズ	大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム		
29 火	10時 昼食	ハムと大根の甘酢和え	ハム	砂糖	大根、きゅうり		482 kcal 17.2 g 12.4 g
		すいか			すいか		
30 水	10時 昼食	レモンゼリー			レモン		505 kcal 18.2 g 14.7 g
		牛乳	牛乳				
31 木	10時 昼食	ミートソーススパゲッティ	豚肉、スキムミルク	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース		482 kcal 17.2 g 12.4 g
		野菜サラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	きゅうり、レタス、キャベツ		
1 金	10時 昼食	バナナ			バナナ		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		じゃが芋スコーン	牛乳、ベーコン	じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ		
2 土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					482 kcal 17.2 g 12.4 g
		パン		パン			
3 日	10時 昼食	ポークケチャップハワイアン	豚肉	バター	玉ねぎ、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン		
4 月	10時 昼食	じゃが芋と青菜のスープ	ベーコン	じゃが芋、片栗粉	ほうれん草		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		ごまぜんべい		胚芽米、胡麻			
5 火	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
6 水	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
7 木	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
8 金	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
9 土	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
10 日	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
11 月	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
12 火	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
13 水	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
14 木	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
15 金	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
16 土	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
17 日	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
18 月	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
19 火	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
20 水	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
21 木	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
22 金	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
23 土	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
24 日	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
25 月	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
26 火	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
27 水	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
28 木	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
29 金	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		
30 土	10時 昼食	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、人参		588 kcal 19.0 g 18.4 g
		コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
31 日	10時 昼食	ごはん		胚芽米			588 kcal 19.0 g 18.4 g
		魚のノルウェー風	カジキ	油、片栗粉、スパゲティ、砂糖	生姜、パセリ		



*無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)



こころとからだの健やかな成長を願って

今日もごはんづくりをします。

保育園ホームページでは毎日の給食写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

(資料厚生労働省)