

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
01 15 月	ご飯 果物 ジュリエンスープ ハンバーグ 人参の甘煮	米、発芽玄米/たまねぎ、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、なたね油、食塩、洋風だしの素/豚ひき肉、食塩、たまねぎ、なたね油、パン粉、ケチャップ/にんじん、きび砂糖、食塩、油、ブロッコリー、コーン、なたね油、食塩/清見オレンジ/牛乳/きび砂糖、卵、牛乳、しょうゆ、なたね油、小麦粉、ベーキングパウダー、重曹	牛乳 マーラーカオ	538(430) 20.6(16.5) 23.4(18.4) 1.3(1.1)
02 16	ご飯 味噌汁 カレームニエル ごまマヨ和え	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、木綿豆腐、たまねぎ、生わかめ、スナップえんどう/かじき、酒、食塩、小麦粉、カレー粉、なたね油/キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま/バナナ/牛乳/じゃがいも、食塩、片栗粉、なたね油、とろけるチーズ、あおのり	牛乳 チーズいもち	513(410) 21.1(16.9) 17.3(13.8) 1.3(1.1)
30 火	鶏飯 さつまいも ごまマヨ和え 果物	米、発芽玄米、鶏ささみ、しょうが、干し椎茸、しょうゆ、みりん、卵、きび砂糖、食塩、なたね油、刻みりのり、万能ねぎ、中華だしの素、食塩、しょうゆ、みりん、酒/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、さつまいも、鶏もも肉、だいこん、ごぼう、(こんにゃく)/キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま/バナナ/牛乳/小麦粉、重曹、黒砂糖、水	牛乳 ふくれ菓子	504(403) 21.9(17.5) 16.4(13.1) 1.4(1.1)
03 17 水	わかめうどん 肉じゃが 果物	ゆでうどん、鶏もも肉、生わかめ、はくさい、ねぎ、にんじん、コーン、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん/甘夏/牛乳/米、発芽玄米、さけ、食塩、酒、ごま③煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 鮭おにぎり ③おやつ小魚付き	510(408) 21.7(17.4) 13.9(11.1) 1.8(1.4)
04 18 木	ご飯 スープ 麻婆豆腐 中華和え 果物	米、発芽玄米/だいこん、生わかめ、えのきたけ、中華だしの素、しょうゆ、食塩/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、ごま油、きび砂糖、しょうゆ、無添加麦みそ、片栗粉、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/にんじん、キャベツ、こまつな、酢、しょうゆ、きび砂糖、ごま油、ごま/清見オレンジ/牛乳/食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ④白ゴマサンド ⑧黒ゴマサンド	531(424) 21.1(16.9) 19.1(15.3) 2.0(1.6)
05 19 金	ピビンバ 味噌汁 キャベツとツナの甘酢和え 果物	米、発芽玄米、豚ひき肉、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、ほうれんそう、もやし、にんじん、きび砂糖、食塩、ごま油、すりごま/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、凍り豆腐、たまねぎ/キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、酢、きび砂糖、食塩、なたね油/キウイフルーツ/牛乳/マカロニ、きな粉、砂糖	牛乳 マカロニきな粉	505(404) 22.5(18.0) 16.4(13.1) 1.4(1.1)
08 22 月	ご飯 味噌汁 やさから揚げ 切干大根の煮物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぶ・葉、かぶ、しめじ/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/清見オレンジ/牛乳/グリーンピース、卵、牛乳、きび砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油	牛乳 グリーンピースケーキ	507(406) 22.7(18.2) 15.8(12.7) 1.2(1.0)
09 23 火	たけのご御飯 味噌汁 魚の塩焼き ひじき煮 果物	米、たけのこ、油揚げ、にんじん、しょうゆ、酒、本みりん/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん/ぶり、食塩、酒/ひじき、にんじん、こまつな、なたね油、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/バナナ/牛乳/小麦粉、豚ひき肉、キャベツ、なたね油、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、中濃ソース、ケチャップ、あおのり	牛乳 お好み焼き	539(431) 23.6(18.9) 18.1(14.5) 1.5(1.2)
10 24 水	ミートスパゲティ 味噌ミルクスープ コールスローサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、オリーブ油/たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、なたね油、牛乳、洋風だしの素、無添加麦みそ/キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、食塩、きび砂糖、レモン果汁、なたね油、マヨネーズ/キウイフルーツ/牛乳/米、しらたき、生わかめ、食塩	牛乳 じゃこわかめ おにぎり	552(442) 21.7(17.4) 16.3(13.1) 2.1(1.7)
11 25 木	ご飯 かきたま汁 魚の味噌バター焼き ごま和え	米、発芽玄米/たまねぎ、にら、木綿豆腐、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、片栗粉/さけ、無添加麦みそ、しょうゆ、本みりん、きび砂糖、酒、無塩バター/こまつな、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖/甘夏/牛乳/⑩卵、きび砂糖、小麦粉、なたね油、生クリーム、いちご⑩食パン、いちご、きび砂糖、レモン果汁	牛乳 ⑩誕生日ケーキ ⑫いちごジャム サンド	514(411) 23.9(19.1) 17.6(14.1) 1.5(1.2)
12 26 金	カレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、スナップえんどう、カレールウ、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、キャベツ、えのきたけ、生わかめ、しょうゆ、食塩/バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/にんじん、粉かんでん、きび砂糖、オレンジ濃縮果汁、みかん缶/クラッカー、スライスチーズ	牛乳 キャロットゼリー チーズクラッカー サンド	560(448) 20.3(16.3) 20.2(16.2) 2.1(1.6)

○行事・食育○

- 1.15日 絹さや筋取り
- 2.16日 スナップエンドウ筋取り
- 3.17日 グリンピースさやむき
- 8.22日 グリンピースさやむき  
たけのこ皮むき
- 11日 幼児4月生まれお祝いビュッフェ
- 12.26日 スナップエンドウ筋取り
- 25日 いちごジャム作り
- 30日 郷土料理～鹿児島県～  
いちごミルク

\*仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。

