



日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1金	まめびよいちご、スティックにんじん	ご飯(防災食)、カレー(防災食)、水(非常水)、フルーツカクテル(防災食)	アルファ化、じゃが芋	○牛乳、◎調製豆乳、豚肉	にんじん、玉ねぎ、みかん缶、桃缶、パイ缶◎にんじん	幼児牛乳、クラッカー(防災食)
2土	北海道牛乳	ケチャップチキンライス、ウインナー、えのきのスープ、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、三温糖	○調製豆乳、ウインナー、鶏もも肉、すりごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、カットわかめ	豆乳、マドレーヌ
4月	野菜ジュース、こんぶ	きのご飯、具汁(精進料理)、野菜のかき揚げ、ほうれん草のごま和え、巨峰	米、さつまいも、小麦粉、板こんにやく、油、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	ぶどう、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、しいたけ、えのきたけ、みつば、◎野菜ジュース、◎刻みこんぶ	飲むヨーグルト、ドーナツ
5火	豆乳	ゴマ味噌ラーメン、焼き餃子、大根梅ドレッシングサラダ、なし	ゆで中華めん、◎食パン、マヨネーズ、油、◎ねりごま、小麦粉、オリーブ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、◎こしあん(生)、ツナ油漬缶、赤みそ、ベーコン、◎バター、◎ごま、粉チーズ、黒ごま、◎調製豆乳	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、もやし、干しぶどう、ねぎ、ピーマン、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	幼児牛乳、ゴマあんロール
6水	北海道牛乳、スティックきゅうり	焼き肉ご飯、ワンタンスープ、きゅうりの昆布和え、オレンジ	米、◎食パン、ワンタンの皮、三温糖、◎マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、◎とろけるチーズ、◎しらす干し、ごま、◎粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、万能ねぎ、塩こんぶ、にんにく、◎きゅうり	北海道牛乳、じゃこチートースト
7木	豆乳	焼き鳥丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、もやしと人参のナムル、バナナ	三温糖、ごま油	○アイスクリーム、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	バナナ、もやし、なす、ねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ	ほうじ茶、アイスクリーム、揚げせんべい
8金	まめびよバナナ、スティックにんじん	豆乳ロール、オニオンスープ、鮭のムニエル、マカロニサラダドレッシング和え、パイナップル	ロールパン、◎米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	さけ、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶、わかめおにぎり
9土	飲むヨーグルト	あんかけ焼そば、中華スープ、わかめのサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	ほうじ茶、ミニたい焼き
11月	豆乳、スティックきゅうり	ドライカレー、野菜スープ、キャベツのツナサラダ、オレンジ	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎マーガリン、油、◎砂糖、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、◎調製豆乳、ツナ油漬缶、◎ハム、◎チーズ、ベーコン、粉チーズ、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが、◎きゅうり	飲むヨーグルト、ハムのパンケーキ
12火	まめびよいちご	サラダうどん、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草の磯和え、ヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、◎食パン、パン粉、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、小麦粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、白はんぺん、ハム、チーズ、◎調製豆乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、きょうな、きゅうり、ミニトマト、コーン(冷凍)、焼きのり	北海道牛乳、シュガーパン
13水	ミックスジュース、こんぶ	にんじんロール、コーンスープ(わかめ)、ミートローフ(豆腐・ひじき)、ポテトサラダ、巨峰	ロールパン、じゃがいも、◎米、マヨネーズ、パン粉、◎三温糖、◎油、◎メープルシロップ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	ぶどう、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度、カットわかめ、ひじき、◎刻みこんぶ、◎バナナ、◎キウイフルーツ	ほうじ茶、五平餅
14木	北海道牛乳	雑穀ごはん、みそ汁(しめじ)、鶏肉の照焼、小松菜の煮浸し、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、五穀、◎マーガリン、◎砂糖、油、小麦粉、砂糖	○調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、黒ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	豆乳、スコーン
15金	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	赤飯、豆腐すまし汁(わかめ)、さばのごまみそ焼き、煮物、なし	米、さといも(冷凍)、三温糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、ささげ(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、◎にんじん	北海道牛乳、紅白まんじゅう
16土	北海道牛乳	和風スパゲティー、りんごジュース、アスパラとトマトのサラダ、キャンディチーズ	スパゲティー、◎メロンパン、マヨネーズ、オリーブ油	○調製豆乳、チーズ、豚肉(ばら)、◎牛乳	りんご天然果汁、トマト、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、グリーンアスパラガス、黄ピーマン、にんじん、にんにく、焼きのり	豆乳、メロンパン
18月	敬老の日					
19火	豆乳	クロワッサン、コーンチャウダー、ハンバーグ、ブロッコリーとカニカマサラダ、なし	クロワッサン、じゃがいも、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、◎調製豆乳、かにかまぼこ	なし、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、クリームコーン缶、◎ブルーベリージャム、にんじん	ほうじ茶、ロールケーキ(ブルーベリージャムがけ)
20水	北海道牛乳、スティックきゅうり	焼き肉ご飯、ワンタンスープ、きゅうりの昆布和え、オレンジ	米、◎食パン、ワンタンの皮、三温糖、◎マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、◎とろけるチーズ、◎しらす干し、ごま、◎粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、万能ねぎ、塩こんぶ、にんにく、◎きゅうり	北海道牛乳、じゃこチートースト
21木	豆乳	焼き鳥丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、もやしと人参のナムル、バナナ	三温糖、ごま油	○アイスクリーム、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	バナナ、もやし、なす、ねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ	ほうじ茶、アイスクリーム、揚げせんべい
22金	まめびよバナナ、スティックにんじん	豆乳ロール、オニオンスープ、鮭のムニエル、マカロニサラダドレッシング和え、パイナップル	ロールパン、◎米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	さけ、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶、きな粉おはぎ
23土	秋分の日					
25月	豆乳、スティックきゅうり	ドライカレー、野菜スープ、キャベツのツナサラダ、オレンジ	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎マーガリン、油、◎砂糖、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、◎調製豆乳、ツナ油漬缶、◎ハム、◎チーズ、ベーコン、粉チーズ、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが、◎きゅうり	飲むヨーグルト、ハムのパンケーキ
26火	まめびよいちご	サラダうどん、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草の磯和え、ヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、◎食パン、パン粉、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、小麦粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、白はんぺん、ハム、チーズ、◎調製豆乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、きょうな、きゅうり、ミニトマト、コーン(冷凍)、焼きのり	北海道牛乳、シュガーパン
27水	豆乳、こんぶ	にんじんロール、コーンスープ(わかめ)、ミートローフ(豆腐・ひじき)、ポテトサラダ、巨峰	ロールパン、じゃがいも、◎米、マヨネーズ、パン粉、◎三温糖、◎油、◎メープルシロップ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	ぶどう、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度、カットわかめ、ひじき、◎刻みこんぶ、◎バナナ、◎キウイフルーツ	ほうじ茶、五平餅
28木	北海道牛乳	雑穀ごはん、みそ汁(しめじ)、鶏肉の照焼、小松菜の煮浸し、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、五穀、◎マーガリン、◎砂糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	○調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、黒ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	豆乳、スコーン
29金	飲むヨーグルト、スティックにんじん	ご飯、豆腐すまし汁(わかめ)、鮭の西京焼き、ほうれん草と人参の胡麻和え、なし	米、◎小麦粉、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、◎たこ(茹)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれんそう、◎キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、◎あおのり、◎にんじん	北海道牛乳、たこ焼き
30土	幼児牛乳	焼豚とコーンのチャーハン、卵スープ、ブロッコリーとこのこのサラダ、グレープフルーツ	米、油、砂糖、ごま油	◎とろけるプリン、卵、焼き豚、アーモンド(乾)、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、にんじん	ほうじ茶、とろけるプリン、ビスケット

☆一日あたりの平均給与量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 502kcal	19.2g	17.7g	182mg	2.2mg	173μg	0.31mg	0.32mg	32mg
3歳未満児 466kcal	18.6g	17.1g	230mg	2.5mg	172μg	0.30mg	0.34mg	26mg

* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい *

<今月の食育・行事食>
01日防災の日 防災食を給食で食べます。
04日精進料理
15日敬老の日
19日誕生会メニュー
22日きな粉おはぎ(お彼岸)



