

目標				よくかんでたべましょう					
日時	はし	にぎゅう	うとう	しゅしょく・おかず・デザート	主な材料とその働き			たんぱく質 g	脂肪 g
					血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる		
1	水	○	○	(預かり保育申込者のみ) ポークカレーライス やさいとハムのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん レタス きゅうり ホールコーン	せいはいくまい じゃがいも サラダあぶら	542	16.6
								16.1	2.5
2	木	○	○	ごもくうどん わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にぼし ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが レタス きゅうり ホールコーン	うどんのめん	491	14.4
								16.1	2.9
6	月	○	○	ごはん ささみチーズフライ ブロッコリーとベーコンのいためもの わかめスープ	ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ベーコン わかめ	ブロッコリー ホールコーン ねぎ	ばん しろごま サラダあぶら	495	23.5
								19.9	1.2
7	火	○	○	ハヤシライス わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム もやし きゅうり コーン	せいはいくまい サラダあぶら	457	18.2
								20.2	1.6
8	水	○	○	イチゴジャムサンド ポトフ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん レタス きゅうり ホールコーン	ばん じゃがいも しろごま	545	17.3
								26.2	2.8
9	木	○	○	もりのさちスバゲティー みかんいりサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく	にんにく しめじ えのきたけ しいたけ マッシュルーム たまねぎ ホールコーン みかん レタス きゅうり にんじん きゃべつ	スバゲティー サラダあぶら	405	17.8
								15.5	1.5
13	月	○	○	ごはん さばのみそづけやき マカロニサラダ とうふとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さばのみそづけやき ツナ わかめ もめんどうふ	きゅうり ホールコーン ねぎ	せいはいくまい マカロニ マヨネーズ	484	13.5
								23.0	2.3
14	火	○	○	カマンベールチーズパン はるさめとにくだんごのスープ チョコチップカップケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく たまご	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん	ばん はるさめ かたくりこ ごまあぶら	547	16.6
								20.6	1.3
15	水	○	○	とりにくとやさいのカレーライス ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり	せいはいくまい じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	550	18.3
								16.8	2.8
16	木	○	○	ちゃんぽんふうしおあじうどん コーンサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゃべつ にんじん もやし ホールコーン レタス きゅうり	うどんのめん サラダあぶら	477	14.2
								16.4	1.6
20	月	○	○	バターロール デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン わけぎ ホールコーン	ばん ばんこ じゃがいも かたくりこ サラダあぶら	513	26.0
								24.5	2.1
21	火	○	○	チキンピラフ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ホールコーン クリームコーン パセリ	せいはいくまい バター こむぎこ サラダあぶら	512	18.3
								17.6	2.4
24	金	○	○	こくとうロール ワントンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい みかんかん パイナップル バナナ	ばん わんたんのかわ ごまあぶら	394	15.0
								16.0	0.9
27	月	○	○	きのこごはん さつまいもいりとんじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたばらにく もめんどうふ	しめじ しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	せいはいくまい さつまいも ごまあぶら	497	11.5
								18.7	1.8
28	火	○	○	チーズサンド ミネストローネスープ りんご	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ ホールコーン ホールコーン りんご	ばん マヨネーズ シェルマカロニ	465	20.7
								16.6	1.6
29	水	○	○	ちゅうかどん ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ぶたばらにく たまご	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ クリームコーン ホールコーン	せいはいくまい かたくりこ ごまあぶら	446	17.2
								18.8	2.0
30	木	○	○	みそにこみょうどん チョコレギサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ	かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ レタス きゅうり にんじん	うどんのめん しろごま ごまあぶら	505	12.4
								18.7	1.8
弁当の日				10日(金)・17日(金)・22日(水)					
誕生会				14日(火) てづくりチョコチップカップケーキ					



給食だよりの
お知らせ

★材料の都合により献立を一部変更することがあります。

★はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。

★14日(火)誕生会のおやつは、てづくりチョコチップカップケーキです。