

日	曜	献立名	おやつ	熱と力 になるもの	血や肉や骨 になるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 17	月	ドライカレー マカロニサラダ 豆腐のスーフー パイン	牛乳 牛乳 クリームパン	ごはん、バター マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆、卵	玉ねぎ、トマト 人参、ピーマン きゅうり、長ねぎ	610 20.6
4 18	火	しょうゆラーメン シューマイ ^{※1} りんご	オレンジジュース 牛乳 スイートポテト	中華麺 バター	豚肩ロース 豚ひき肉 卵、牛乳	もやし、ほうれん草 長ねぎ、玉ねぎ りんご、さつま芋	581 24.1
5 19	水	ごはん 魚のホイル焼き ひじきの煮つけ 白菜のみそ汁	牛乳 牛乳 チョコケーキ	ごはん バター	カレー 大豆 卵、牛乳	長ねぎ、しめじ 白菜、大根、人参 白滝、いんげん まいたけ	589 19.0
6 20	木	ハムカツサンド ヨーグルトサラダ クリームシチュー	牛乳 お茶 おにぎり	パン、マヨネーズ 油、マヨネーズ ごはん、ごま	ハム、卵 ヨーグルト ベーコン、牛乳 油あげ	キャベツ、りんご バナナ、パイン 黄桃、洋梨、かん じょう、いちじく、人参	595 17.7
7 21	金	のりじゃこごはん いかぐり団子 キャベツのごまあん なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 ^{※2} お好み焼き	ごはん 油、ごま油 ゆめりんご	ごぼう、豚ひき肉 鶏ひき肉、卵 豆腐、牛ひき肉 木綿豆腐	長ねぎ、なめこ 万能ねぎ、大根 キャベツ	584 24.5
8 22	土	ハムエッグドック ウインターソテー 黄桃	ヨーグルト 牛乳 クッキー	パン バター	ハム、卵 ウインター	パプリカ エリンギ ピーマン 黄桃	583 21.1
11 25	火	てりやき丼 春雨サラダ ^{※3} もやしのみそ汁	りんごジュース 牛乳 シヤムサンド	ごはん ごま油、マヨネーズ パン	鶏もも肉 ハム 油あげ	玉ねぎ もやし きゅうり	600 22.1
13 27	木	焼きそば ^{※3} ミモザサラダ ボイルドウインター コーンスーフー	牛乳 梨とおせんべい	中華麺 マヨネーズ バター	豚肩ロース ハム、卵 ウインター、牛乳	キャベツ、もやし 人参、レタス きゅうり、玉ねぎ 梨	590 16.6
14 28	金	タコめし 肉じゃが ほうれん草のピーマンあん 豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 もちもちパン	ごはん セブツバター 白玉粉 もち米	タコ、牛ひき肉 豆腐、油あげ 粉チーズ、チーズ 牛乳	人参、じゃが芋、白滝 玉ねぎ、いんげん ほうれん草、わかめ	596 22.8
15 29	土	ツナドック キャベツとベーコンのソテー オニオンスーフー	プリン 牛乳 おせんべい	パン マヨネーズ バター	ツナ ベーコン	玉ねぎ、きゅうり キャベツ	592 20.5
24	月	ごはん じゃこのみそ煮 わかめサラダ ^{※3} ぶのすまし汁	牛乳 牛乳 ビスコ	ごはん ごま油	さば カニカマ	わかめ、きゅうり ほうれん草、長ねぎ	588 20.8
26	水	ワイワイクッキング ^{※3}	ゼリー	ごはん、うどん 油、上新米	豚肩ロース カジキマクロ 豚ひき肉 ウインター、牛乳	じゃが芋、玉ねぎ、人参 かまぼこ、枝豆、わかめ きゅうり、レタス、レタス さつま芋、白滝、わかめ 万能ねぎ、パプリカ かんじょう、パイン	607 15.3
31	月	中華丼 和風サラダ ^{※3} 青菜と卵のスーフー	牛乳 牛乳 アモシアイス	ごはん 油	豚肩ロース ごま油あげ ちくわ 卵	人参、玉ねぎ、白菜 たけのこ、さくらが きゅうり、わかめ トースト、ほうれん草	594 24.1

③12日は遠足のため各自弁当持参です。

＜今月の変更メニュー＞

- ※1 18日 → 柿
- ※2 21日 → カントリーマアム
- ※3 25日 → バームクーヘン

ワイワイクッキングメニュー

カレーライス、うどん、魚のたつぷあげ
花シューマイ、ポテトボール、かまぼこボール
ぶりかけと枝豆のおにぎり
コーンとわかめのサラダ、ウインターの串刺し
変わり豚汁、フルーツポンチ



＜各クラスのお手伝い＞



カニカマ
レタスちぎり
えのきさき

枝豆だし*ポテトボール
こんぱくちぎり
人参 型抜き



フルーツポンチ
串刺し

かまぼこボール
野菜切り



花シューマイ*カレーづくり
おにぎり*野菜切り