



令和4年

7月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	金	あんかけチャーハン 豚ひき肉とじゃがいものきんぴら 大根の味噌汁 りんご	どうぶつビスケット 牛乳 いちごジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・豚ひき肉 油揚げ・木綿豆腐・米みそ・豆乳	たべっこどうぶつ・片栗粉・米 じゃがいも・三温糖・ごま油 いちごジャム・薄力粉・上白糖	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・青ピーマン 大根・たまねぎ・こねぎ・りんご
2	土	カレーライス ほうれん草のおひたし りんご	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・じゃがいも・米 三温糖・鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・スイートコーン缶詰・りんご
4	月	あじのチーズパン粉焼き 切干大根の煮物 小松菜の塩昆布和え じゃがいもとわかめの味噌汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 黒糖ボール 牛乳	普通牛乳・まあじ・パルメザンチーズ 豚もも・焼き竹輪・米みそ・鶏卵	たべっこどうぶつ・パン粉・オリーブ油 三温糖・じゃがいも・米・薄力粉 黒砂糖	レモン・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・こまつな・りよくとうもろやし 塩昆布・ぶなしめじ・カットわかめ・キャベツ バナナ
5	火	豚卵とじ丼 ブロッコリーとコーンの和え物 じゃがいもの味噌汁 りんご	ミレービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも肉・鶏卵・米みそ	ミレービスケット・三温糖・米 じゃがいも	たまねぎ・長ねぎ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・にんじん・りよくとうもろやし カットわかめ・りんご
6	水	ヘルシーコロッケ 冬瓜と豚肉の煮物 ほうれん草のおひたし レタスのスープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・豚もも・かつお節 絹ごし豆腐・油揚げ・ヨーグルト	たべっこどうぶつ・じゃがいも・パン粉 三温糖・調合油・米	たまねぎ・スイートコーン缶詰・とうが にんじん・ほうれんそう・キャベツ・レタス えのきたけ・バナナ
7	木	鮭の七変化し寿司 ゴーヤとさつまいものかき揚げ 高野豆腐の含め煮 七草そうめん汁 すいか	ミレービスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・高野豆腐・なると	ミレービスケット・米・上白糖 さつまいも・日清てんぷら粉・調合油 三温糖・そうめん・ロールケーキ	レモン・きゅうり・カット昆布・刻みのり にがうりたまねぎ・ぶなしめじ・にんじん オクラ・カットわかめ・すいか
8	金	三色丼 パンパンジー 夏野菜のミネストローネ すいか	どうぶつビスケット 牛乳 ひじきおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ささ身 ベーコン・かつお削り節	たべっこどうぶつ・三温糖・米・ごま油 ごま・マカロニ・スパゲッティ	ほうれんそう・りよくとうもろやし・きゅうり にんじん・ズッキーニ・たまねぎ・なす 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・すいか はしひじき
9	土	ポロネーゼ じゃがいものゆかりあえ コンソメスープ りんご マグロのケチャップあん ひじきと大豆の煮物 かぼちゃとほうれん草のマヨ和え きのこのかきたま汁 ごはん りんご	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・薄力粉 三温糖・じゃがいも・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ぶなしめじ キャベツ・りんご
11	月	豚肉のしょうがやき ひじきとごぼうの炒め物 ブロッコリーのサラダ にら玉スープ ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・まぐろ・大豆ドライパック缶 鶏卵・絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・片栗粉・調合油 三温糖・マヨネーズ・ごま・米	しょうが・はしひじき・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・こねぎ カットわかめ・ぶなしめじ・りんご
12	火	豚肉のしょうがやき ひじきとごぼうの炒め物 ブロッコリーのサラダ にら玉スープ ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・豚ロース・鶏卵・おから	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・ごま マカロニ・ごま油・米・マーガリン 上白糖・薄力粉	たまねぎ・しょうが・はしひじき・ごぼう 青ピーマン・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・にら・りよくとうもろやし えのきたけ・すいか
13	水	ブルコギ チーズこぶき芋 きゅうりともやしの酢のもの 豆腐としめじの味噌汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 カルピス寒天 牛乳	普通牛乳・牛もも・パルメザンチーズ 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・カルピス	たべっこどうぶつ・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・じゃがいも・米 上白糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ カットわかめ・きゅうり・りよくとうもろやし ぶなしめじ・こまつな・すいか・粉寒天
14	木	すずきのさつぱりネギソース 高野豆腐の卵とじ さつまいものレモン煮 キャベツのすまし汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 もちもちチーズパン 牛乳	普通牛乳・すずき・鶏卵・高野豆腐 パルメザンチーズ	ミレービスケット・ごま・上白糖 さつまいも・米・白玉粉・調合油	長ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・レモン・キャベツ りよくとうもろやし・えのきたけ・カットわかめ りんご
15	金	豚丼 春雨サラダ かぼちゃと厚揚げの味噌汁 バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ごまサブレ 牛乳	普通牛乳・豚かた・鶏卵・厚揚げ 米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・米 はるさめ・ごま油・ごま・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ 糸みつば・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ こねぎ・りよくとうもろやし・バナナ
16	土	ひじきチャーハン さつぱりサラソバ 高野豆腐としめじのすまし汁	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・鉄カルウエハース クッキー	はしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・カットわかめ
19	火	あじのかばやき キャベツともやしのおひたし かぼちゃのごま煮 なすと玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 ミルクパン 牛乳	普通牛乳・まあじ・油揚げ・木綿豆腐 米みそ	ミレービスケット・薄力粉・三温糖・ごま 米・ミルクパンミニ	しょうが・キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん 西洋かぼちゃ・なす・たまねぎ・ぶなしめじ バナナ
20	水	野菜たっぷりつくね 小松菜とコーンのおひたし ツナとゆかりのパスタ 大根の味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 水ようかん 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・油揚げ・米みそ・つぶしあん	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・米	西洋かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ 青ピーマン・こまつな・スイートコーン缶詰 にんじん・大根・ぶなしめじ・こねぎ・りんご 粉寒天
21	木	鮭のレモン焼き ツナとじゃがいもの煮物 添えゆで卵 豚汁 ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 とうもろこし 牛乳	普通牛乳・さけ・ツナ缶・鶏卵 豚もも肉・米みそ	ミレービスケット・じゃがいも・三温糖 米	レモン・しょうが・はしひじき・にんじん・大根 ごぼう・キャベツ・こねぎ・すいか・スイートコーン
22	金	ポークチャップ ほうれん草とツナのサラダ 高野豆腐の煮物 なすの味噌汁 すいか	どうぶつビスケット 牛乳 かぼちゃのバウンドケ 牛乳	普通牛乳・豚ロース・ツナ缶 高野豆腐・米みそ・おから・鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 さつまいも	たまねぎ・乾しいたけ・ほうれんそう りよくとうもろやし・にんじん・なす・ぶなしめじ カットわかめ・すいか・西洋かぼちゃ
25	月	すずきの照り焼き 高野豆腐のそぼろあん 小松菜のごまあえ なすとまいたけの味噌汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 バウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・すずき・高野豆腐 鶏ひき肉・米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 ごま・米・厚切りしっとりバウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな りよくとうもろやし・なす・西洋かぼちゃ まいたけ・カットわかめ・バナナ
26	火	ポパイオムレット キャベツのパスタ きんぴらごぼう 豆腐ともやしのスープ ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 きなこのおはぎ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉 プロセスチーズ・ベーコン・木綿豆腐 油揚げ・きな粉	ミレービスケット・じゃがいも・パンネ オリーブ油・三温糖・ごま油・米 もち米・上白糖	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ ぶなしめじ・ごぼう・にんじん・青ピーマン にら・りよくとうもろやし・えのきたけ・りんご
27	水	回鍋肉 春雨の酢の物 かぼちゃの鶏そぼろ ワンタンスープ ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 メロンパン風クッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・鶏ひき肉 鶏卵	たべっこどうぶつ・三温糖・ごま油 はるさめ・片栗粉・しゅうまいの皮・米 森永ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが きゅうり・パプリカ・西洋かぼちゃ りよくとうもろやし・レタス・えのきたけ・すいか
28	木	あじの塩焼き ポークビーンズ ほうれん草のおかか和え なすとかぼちゃの味噌汁 ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 りんごのカップケーキ 牛乳	普通牛乳・まあじ・豚もも 大豆ドライパック缶・かつお節・米みそ 鶏卵	ミレービスケット・じゃがいも・三温糖 米・ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	たまねぎ・れんこん・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・はくさい・なす・西洋かぼちゃ カットわかめ・刻み昆布・すいか・りんご
29	金	トマトソースミートボール じゃがコーンバター ブロッコリーとツナのサラダ レタスとしめじのスープ ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 卵なしクッキー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・ツナ缶・厚揚げ	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 じゃがいも・有塩バター・ごま油・米 薄力粉・上白糖・無塩バター	たまねぎ・トマト缶詰・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・にんじん・レタス・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
30	土	五目焼きビーフン のり塩ポテト おふとしめじのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・ピーマン・ごま油 じゃがいも・オリーブ油・麩 鉄カルウエハース・クッキー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン 青のり粉・ぶなしめじ・カットわかめ・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
390 kcal	15.4 g	13.5 g	254 mg	1.7 mg	158 μg	0.21 mg	0.34 mg	19 mg

*都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき





7月 給食献立表

令和4年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	金	あんかけチャーハン 豚ひき肉とじゃがいものきんぴら 大根の味噌汁 りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・豚ひき肉・油揚げ 木綿豆腐・米みそ・豆乳・普通牛乳	片栗粉・米・じゃがいも・三温糖 ごま油・いちごジャム・薄力粉・上白糖	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・青ピーマン 大根・たまねぎ・こねぎ・りんご
2	土	カレーライス ほうれん草のおひたし りんご	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	じゃがいも・米・三温糖 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・スイートコーン缶詰・りんご
4	月	あじのチーズパン粉焼き 切干大根の煮物 小松菜の塩昆布和え じゃがいもとワカメの味噌汁 ごはん パナナ	黒糖ボール 牛乳	まあじ・パルメザンチーズ・豚もも 焼き竹輪・米みそ・鶏卵・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・三温糖 じゃがいも・米・薄力粉・黒砂糖	レモン・切干しだいごん・にんじん 乾しいたけ・こまつな・りよくとうもやし 塩昆布・ぶなしめじ・カットわかめ・キャベツ バナナ
5	火	豚卵とじ丼 ブロッコリーとコーンの和え物 じゃがいもの味噌汁 りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	豚もも肉・鶏卵・米みそ・普通牛乳	三温糖・米・じゃがいも	たまねぎ・長ねぎ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・にんじん・りよくとうもやし カットわかめ・りんご
6	水	ヘルシーコロッケ 冬瓜と豚肉の煮物 ほうれん草のおひたし レタスのスープ ごはん バナナ	カップヨーグルト 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・豚もも・かつお節 絹ごし豆腐・油揚げ・ヨーグルト 普通牛乳	じゃがいも・パン粉・三温糖・調合油 米	たまねぎ・スイートコーン缶詰・とうがん にんじん・ほうれんそう・キャベツ・レタス えのきたけ・バナナ
7	木	鮭の七夕ちらし寿司 ゴーヤとさつまいものかき揚げ 高野豆腐の含め煮 七夕そうめん汁 すいか	デコレーションケーキ 牛乳	さけ・高野豆腐・なると・普通牛乳	米・上白糖・さつまいも 日漬てんぷら粉・調合油・三温糖 そうめん・ホールケーキ	レモン・きゅうり・カット昆布・刻みのり にがり・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん オクラ・カットわかめ・すいか
8	金	三色丼 パンパンジー 夏野菜のミネストローネ すいか	ひじきおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・ささ身・ベーコン かつお削り節・普通牛乳	三温糖・米・ごま油・ごま マカロニ・スパゲッティ	ほうれんそう・りよくとうもやし・きゅうり にんじん・ズッキーニ・たまねぎ・なす 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・すいか ほしひじき
9	土	ポロネーゼ じゃがいものゆかりあえ コンソメスープ りんご	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・薄力粉 三温糖・じゃがいも・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ぶなしめじ キャベツ・りんご
11	月	マグロのケチャップあん ひじきと大豆の煮物 かぼちゃとほうれん草のマヨ和え きのこのかきたま汁 ごはん りんご	チーズおにぎり 牛乳	まぐろ・大豆ドライパック缶・鶏卵 絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ ごま・米	しょうが・ほしひじき・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・こねぎ カットわかめ・ぶなしめじ・りんご
12	火	豚肉のしょうがやき ひじきとごぼうの炒め物 ブロッコリーのサラダ にら玉スープ ごはん すいか	おからマフィン 牛乳	豚ロース・鶏卵・おから・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・マカロニ ごま油・米・マーガリン・上白糖 薄力粉	たまねぎ・しょうが・ほしひじき・ごぼう 青ピーマン・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・にら・りよくとうもやし えのきたけ・すいか
13	水	ブルコギ チーズこふき きゅうりともやしの酢のもの 豆腐としめじの味噌汁 ごはん すいか	カルピス寒天 牛乳	牛もも・パルメザンチーズ・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・カルピス・普通牛乳	はるさめ・ごま・三温糖・ごま油 じゃがいも・米・上白糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ カットわかめ・きゅうり・りよくとうもやし ぶなしめじ・こまつな・すいか・粉寒天
14	木	すずきのさっぱりネギソース 高野豆腐の卵とじ さつまいものレモン煮 キャベツのすまし汁 ごはん りんご	もちもちチーズパン 牛乳	すずき・鶏卵・高野豆腐・普通牛乳 パルメザンチーズ	ごま・上白糖・さつまいも・米・白玉粉 調合油	長ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・レモン・キャベツ りよくとうもやし・えのきたけ・カットわかめ りんご
15	金	豚丼 春雨サラダ かぼちゃと厚揚げの味噌汁 バナナ	ごまサブレ 牛乳	豚かた・鶏卵・厚揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・はるさめ・ごま油・ごま 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えのきたけ 糸みつば・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ こねぎ・りよくとうもやし・バナナ
16	土	ひじきチャーハン さっぱりサラッパ 高野豆腐としめじのすまし汁	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 鉄カルウエハース・クッキー	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・カットわかめ
19	火	あじのかばやき キャベツともやしのおひたし かぼちゃのごま煮 なすと玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	ミルクパン 牛乳	まあじ・油揚げ・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・米 ミルクパンミニ	しょうが・キャベツ・りよくとうもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・なす・たまねぎ・ぶなしめじ バナナ
20	水	野菜たっぷりつくね 小松菜とコーンのおひたし ツナとゆかりのパスタ 大根の味噌汁 ごはん りんご	水ようかん 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・ツナ缶・油揚げ 米みそ・つぶしあん・普通牛乳	片栗粉・三温糖・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・米	西洋かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ 青ピーマン・こまつな・スイートコーン缶詰 にんじん・大根・ぶなしめじ・こねぎ・りんご 粉寒天
21	木	鮭のレモン焼き ツナとじゃがいもの煮物 添え ゆで卵 豚汁 ごはん すいか	とうもろこし 牛乳	さけ・ツナ缶・鶏卵・豚もも肉・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米	レモン・しょうが・ほしひじき・にんじん・大根 ごぼう・キャベツ・こねぎ・すいか・スイートコーン
22	金	ポークチャップ ほうれん草とツナのサラダ 高野豆腐の煮物 なすの味噌汁 すいか	かぼちゃのパウンドケ 牛乳	豚ロース・ツナ缶・高野豆腐・米みそ おから・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・さつまいも	たまねぎ・乾しいたけ・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん・なす・ぶなしめじ カットわかめ・すいか・西洋かぼちゃ
25	月	すずきの照り焼き 高野豆腐のそぼろあん 小松菜のごまあえ なすとまいたけの味噌汁 ごはん パナナ	バウムクーヘン 牛乳	すずき・高野豆腐・鶏ひき肉・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま・米 厚切りしっとりバウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな りよくとうもやし・なす・西洋かぼちゃ まいたけ・カットわかめ・バナナ
26	火	ポパイオムレット キャベツのパスタ きんぴらごぼう 豆腐ともやしのスープ ごはん りんご	きなこのおはぎ 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・プロセスチーズ 普通牛乳・ベーコン・木綿豆腐 油揚げ・きな粉	じゃがいも・パンネ・オリーブ油 三温糖・ごま油・米・もち米・上白糖	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ ぶなしめじ・ごぼう・にんじん・青ピーマン にら・りよくとうもやし・えのきたけ・りんご
27	水	回鍋肉 春雨の酢の物 かぼちゃの鶏そぼろ ワンタンスープ ごはん すいか	メロンパン風クッキー 牛乳	豚もも・米みそ・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳	三温糖・ごま油・はるさめ・片栗粉 しゅうまいの皮・米 森永ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが きゅうり・パプリカ・西洋かぼちゃ りよくとうもやし・レタス・えのきたけ・すいか グラニュー糖
28	木	あじの塩焼き ポークビーンズ ほうれん草のおかか和え なすとかぼちゃの味噌汁 ごはん すいか	りんごのカップケーキ 牛乳	まあじ・豚もも・大豆ドライパック缶 かつお節・米みそ・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	たまねぎ・れんこん・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・はくさい・なす・西洋かぼちゃ カットわかめ・刻み昆布・すいか・りんご
29	金	トマトソースミートボール じゃがコーンバター ブロッコリーとツナのサラダ レタスとしめじのスープ ごはん パナナ	卵なしクッキー 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 パルメザンチーズ・ツナ缶・厚揚げ	パン粉・三温糖・じゃがいも 有塩バター・ごま油・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	たまねぎ・トマト缶詰・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・にんじん・レタス・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
30	土	五目焼きビーフン のり塩ポテト おふとしめじのすまし汁 りんご	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	ビーフン・ごま油・じゃがいも オリーブ油・麩・鉄カルウエハース クッキー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン 青のり粉・ぶなしめじ・カットわかめ・りんご クッキー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
479 kcal	19.8 g	15.0 g	304 mg	2.6 mg	202 μg	0.28 mg	0.40 μg	26 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば、何回以上食べていただきます。

