

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 / 金	ごはん ホワイトシチュー 肉団子の甘酢煮 りんご	精白米 調合油	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも	えだまめ 梅肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご	牛乳 ドーナツ	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 26.1g 脂 質 24.1g 炭水化物 87.2g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.3g
04 / 月	レーズンバターロール 5種の野菜メンチカツ 切干大根ゴマネーズサラダ 野菜たっぷりスープ ミニトマト	ぶどうパン 調合油 マヨネーズ いりごま	普通牛乳 脱脂粉乳 ロースハム	切干しいごん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ミニトマト	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 21.0g 脂 質 21.5g 炭水化物 73.2g 食物繊維 4.8g 食塩相当量 1.8g
05 / 火	ごはん 鮭のチーズ焼き もやしソテー 野菜スープ バナナ	精白米	普通牛乳 チーズ さけ	もやし にんじん こまつな ぶなしめじ たまねぎ バナナ	牛乳 芋けんぴ	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 13.9g 炭水化物 67.7g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.1g
06 / 水	ゆかりごはん カレー肉じゃが 大根のみそ汁 ミニトマト カップヨーグルト	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 わかめ うす揚げ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ だいごん ミニトマト	牛乳 黒ごまビスケット	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 25.4g 脂 質 17.7g 炭水化物 87.7g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 2.1g
07 / 木	焼うどん ブロッコリーサラダ 肉団子スープ オレンジ	うどん 調合油 フレンチドレッシング 精白米 砂糖	普通牛乳 薄あげ 豚小間肉 花かつお	キャベツ もやし ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし オレンジ	牛乳 ★ひじきおにぎり	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 15.0g 炭水化物 70.5g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.4g
🍎なかよし給食🍎						
08 / 金	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め コンソメスープ ミニトマト	精白米 調合油 パン粉	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ 絹ごし豆腐 卵	たまねぎ こねぎ ひじき ほうれんそう しめじ にんじん ミニトマト	牛乳 かぼちゃコロッケ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 19.5g 炭水化物 84.4g 食物繊維 4.8g 食塩相当量 1.6g
🍎なかよし給食🍎						
11 / 月	梅ご飯 厚揚げの回鍋肉風 えのきすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 小麦粉	普通牛乳 淡色辛みそ しらす 厚揚げ 豚小間肉	梅肉 しその葉 キャベツ たまねぎ にんじん いら オレンジ	牛乳 ★マーブル蒸しパン	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 16.2g 炭水化物 75.1g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 2.3g
🍎なかよし給食🍎						
12 / 火	ごはん チキンほうれん草カレー マカロニサラダ プリン	精白米 じゃがいも 調合油 マカロニ マヨネーズ	普通牛乳 水素ツナ缶詰 若鶏もも肉 鶏むね肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマトケチャブ きゅうり パイン缶	牛乳 ★フルーツ寒天	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 22.9g 脂 質 21.6g 炭水化物 86.4g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 1.8g
🍎なかよし給食🍎						
13 / 水	大豆ごはん 野菜炒め 春雨スープ バナナ	精白米 砂糖 調合油 はるさめ	普通牛乳 豚小間肉 大豆水煮	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ はくさい バナナ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 22.4g 脂 質 19.1g 炭水化物 78.6g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.1g
14 / 木	ごはん もみじ焼き 小松菜煮びたし キャベツのみそ汁 オレンジ	精白米 マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ さわら うす揚げ	にんじん こまつな キャベツ オレンジ	牛乳 肉まん	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 21.9g 炭水化物 69.3g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.9g
🍎なかよし給食🍎						
15 / 金	くりご飯 鶏肉と里芋のうま煮 野菜と麩のみそ汁 ぶどうゼリー	精白米 さつまいも くり いりごま さといも こんにゃく	普通牛乳 淡色辛みそ 若鶏もも肉 鶏むね肉 厚揚げ	だいごん にんじん たまねぎ ねぎ	牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 23.4g 脂 質 15.3g 炭水化物 76.1g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.7g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 ／ 月	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん すき焼き風煮 もやしと麩のみそ汁 りんご	精白米 しらたき 砂糖 お麩	普通牛乳 淡色辛みそ 牛小間肉 豚小間肉 焼き豆腐	はくさい たまねぎ えのき にんじん もやし りんご	牛乳 ★フレンチトースト	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 83.4 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.3 g
19 ／ 火	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 鶏の照焼き 南瓜の鶏そぼろあんかけ 白菜とえのきのみそ汁 煮干し	精白米 砂糖 片栗粉 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ 若鶏もも肉 鶏ミンチ うす揚げ	かぼちゃ はくさい えのきだけ にんじん	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 75.0 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g
20 ／ 水	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 真たら磯辺フライ 野菜和風サラダ きのこベーコンの豆乳スープ バナナ	精白米 和風ドレッシング	普通牛乳 淡色辛みそ たら 調整豆乳	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん えのき しめじ バナナ	牛乳 麩菓子 ベビーチーズ	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 77.8 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.2 g
21 ／ 木	🍷なかよし給食🍷					
	コッペパン ポークビーンズ コンソメスープ パイン缶	コッペパン じゃがいも 砂糖 調合油 精白米	普通牛乳 花かつお 豚小間肉 大豆水煮 チーズ	たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ パイン缶	牛乳 ★枝豆チーズおかかおにぎり	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 85.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
22 ／ 金	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 鯖の味噌煮 もやしソテー 油揚げとわかめのすまし汁 りんご	精白米 砂糖	普通牛乳 わかめ さば 淡色辛みそ 油揚げ	しょうが もやし にんじん ピーマン りんご	牛乳 かりんとう	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.2 g 炭水化物 72.9 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 2.1 g
25 ／ 月	🍷なかよし給食🍷					
	親子丼 けんちん汁 柿	精白米 砂糖 さといも こんにゃく ごま油	普通牛乳 チーズ 若鶏もも肉 卵 木綿豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう 柿	牛乳 ビスコ 牛乳 ★チーズトースト	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 68.7 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.8 g
26 ／ 火	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 赤魚の煮付け かみかみきんぴら ちくわのみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 こんにゃく いりごま ごま油 さといも	普通牛乳 淡色辛みそ あかうお 焼き竹輪	にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ バナナ	牛乳 ミロ 雪の宿	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 87.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.2 g
27 ／ 水	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん チキンカツ さつまいもサラダ 野菜スープ オレンジ	精白米 調合油 さつまいも マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 ロースハム	たまねぎ にんじん きゅうり レーズン しめじ オレンジ	牛乳 ★オレンジスキムゼリー	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.5 g 炭水化物 93.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
28 ／ 木	🍷なかよし給食🍷					
	ごはん 牛肉とごぼうのしくれ煮 白菜の中華スープ りんご	精白米 しらたき 砂糖 調合油	普通牛乳 牛小間肉	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい りんご	牛乳 きらすあげ ベビーチーズ	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.1 g 炭水化物 70.9 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 0.9 g
29 ／ 金	🍷ハロウィンメニュー🍷					
	ロコモコ丼 かぼちゃポタージュ	精白米 片栗粉 有塩バター 薄力粉	普通牛乳 脱脂粉乳 卵	キャベツ ブロッコリー ミニトマト エリンギ たまねぎ	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.9 g 炭水化物 73.1 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g

🍷なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食
 *★は手作りおやつ
 *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 *献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉
 炭水化物 78.7 g
 カルシウム 369 mg
 鉄 2.3 mg
 食物繊維 3.2 g
 食塩相当量 1.7 g