

★毎月19日は食育の日です

実施日	献立名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤のグループ)		おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑のグループ)		おもにエネルギー もとなる食品 (黄色のグループ)		調味料		栄養価							
		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	糖質	糖質	食塩	砂糖	塩	kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg				
1 (火)	よくパン/くるまめきなご/きゅうにゅう	きなこ	牛乳			食パン	砂糖	油	塩								
	やきうどん	豚肉 鯉節		にんじん	ねぎ	きゃべつ えのきたけ エリンギ たまねぎ	うどん	油	昆布(だし) 酒 みりん 醤油 しょうが	641	25.2	303					
	いかマリネサラダ	いか		パプリカ		レタス もやし きゅうり たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢 塩								
2 (水)	なし					なし(新高)											
	ぶりんめし	豆腐 油あげ	牛乳	にんじん		ごぼう 干し椎茸 切干大根	米	砂糖	油	ごま 醤油	みりん	塩					
	れんこんいりつくね	鶏肉				れんこん たまねぎ しょうが	パン粉	砂糖	油	みりん	塩	633 23.3 341					
3 (木)	やさしいサラダ			ピーマン	トマト	きゅうり きゃべつ もやし			ドレッシング								
	ごはん		牛乳			ねぎ にんじん	ごぼう だいこん	こんにやく	干ししいたけ	里芋							
	けいはん 【かごしまけんの	鶏肉 卵	海苔	高菜漬	ねぎ	根深ねぎ しょうが		ごま油	酒	塩	しょうが	みりん	醤油	674 23.2 314			
4 (金)	かね			にんじん	にら	たまねぎ			酒	塩	醤油						
	こくとうビーンズ	大豆							黒砂糖								
	ごはん		牛乳				米										
7 (月)	さかなのごまがらめ	ホキ					片栗粉	砂糖	油	黒ごま	酒	みりん	醤油				
	きんぴらごぼう	豚肉	萋わかめ	にんじん		ごぼう えだまめ	砂糖	油	ごま	みりん	醤油	635 25.0 330					
	きりぼしだいこんのみそしる	みそ 油あげ 豆腐		チンゲンサイ		切干大根 たまねぎ			じゃが芋		煮干し(だし)						
8 (火)	チャプチェ		牛乳	にんじん	にら				米	はちみつ	油	ごま	酒	醤油			
	どんぶり	牛肉				にんにく しょうが			春雨	砂糖			658 22.7 289				
	さつまいものこぶきいも			パセリ		たまねぎ えのきたけ			さつま芋	バター	塩	しょうが					
9 (水)	とりもずくスープ	鶏肉	もずく	にんじん	トマト	パセリ たまねぎ きゃべつ えのきたけ					鶏豚湯	醤油	酒	塩			
	こくとうパン		牛乳				パン	黒砂糖									
	きのこのパスタ	ベーコン	生クリーム	粉チーズ		ほうれん草	たまねぎ	しめじ	エリンギ	スパゲティ	バター	コッパ	しょうが	ワイン	醤油	691 30.2 352	
10 (木)	フィッシュトマトソース	ホキ		ピーマン	トマト	たまねぎ にんにく	みかん果汁		小麦粉	片栗粉	砂糖	油	酒	しょうが	コッパ	しょうが	
	そえやさい					レタス きゅうり							塩				
	ごはん		牛乳				米										
11 (金)	とりにくのカレーソテー	鶏肉					砂糖		酢	加粉	醤油						
	かいそうサラダ	ロースハム	海藻ミックス	にんじん		きゃべつ きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢	醤油			612 22.9 273				
	やさしいスープ	鶏肉		ごまつな	にんじん	パセリ たまねぎ きくらげ			じゃが芋	油	酒	塩	しょうが	コッパ			
14 (月)	ごはん		牛乳				米										
	さばのばいにくあげ	さば				ねりうめ			小麦粉	片栗粉	油	塩	酒	みりん			
	ぶたにくとなすのみそいため	豚肉	厚揚げ	米みそ	赤みそ	にんじん	ピーマン	長なす	たまねぎ	砂糖	片栗粉	油	酒	みりん	醤油		
15 (火)	すましじる	鶏肉	油あげ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	ごぼう	えのきたけ			酒	みりん	醤油	塩	削り節(だし)	652 21.5 316	
	キッズデー																
	たのしいの日																
しぎょうしき																	
16 (水)	ちゅうかあじこ	鶏肉	牛乳	にんじん		干ししいたけ	たけのこ		米	砂糖	油	塩	鶏豚湯	醤油	酒		
	ホイコーロー	豚肉	みそ	ねぎ	ピーマン	きゃべつ たまねぎ	にんにく	しょうが	砂糖	油	ごま	醤油	酒	酢	塩	豆板醤	
	いためわかめスープ	卵	わかめ	ねぎ		きくらげ	たまねぎ	にんにく	じゃが芋	ごま油	ごま	酒	中華スープ	醤油	595 25.2 294		
17 (木)	ごはん		牛乳						米								
	いわしのうめに	いわし		しそ		梅肉			砂糖	片栗粉		醤油	みりん	塩			
	カラフルサラダ	ロースハム	鯉節	昆布	にんじん	トマト	コーン	きゅうり	きゃべつ	砂糖	油	塩	酢				
18 (金)	みそけんちんじる	鶏肉	豆腐	みそ	にんじん	ねぎ	こんにやく	だいこん	ごぼう	里芋		油	煮干し(だし)				
	ごはん		牛乳						米								
	あきなすのにくみそ	鶏肉	みそ	にんじん		なす	たまねぎ	えだまめ	しょうが	砂糖	片栗粉	油	ごま	みりん	酒	醤油	
21 (月)	おひだし	かつお節				ほうれんそう		もやし	砂糖			醤油					
	やさいとキムチのみそしる	豚肉	豆腐	みそ	にんじん	にら	ねぎ	きゃべつ	白菜キムチ		ごま油		煮干し(だし)				
	ごはん		牛乳						米								
22 (火)	ナッツごぼう		ちりめんじゃこ			ごぼう			片栗粉	砂糖	油	ごま	酒	みりん	醤油		
	もやしのごますあえ	ロースハム				もやし	さつまいも	たまねぎ	砂糖	ごま	酢	塩	醤油				
	にくじゃが	豚肉		にんじん		たまねぎ	こんにやく	えだまめ	じゃがいも	砂糖	油	酒	みりん	醤油			
そくいれいせいでのぎのおこなわれる日																	
23 (水)	せきはん(ごましお)		牛乳						米	小豆	黒ごま	塩					
	うまに【たけおのきょうどりより】	鶏肉		にんじん	いんげん	れんこん	こんにやく	干ししいたけ	ごぼう	里芋	砂糖	油	酒	みりん	醤油		
	しらあえ	豆腐	みそ	ひじき		ほうれん草	にんじん	こんにやく	砂糖	ごま		醤油	みりん	599 23.3 351			
24 (木)	とねわせがき					刀根早生柿											
	ごはん		牛乳						米								
	とりにくのねぎソースかけ	鶏肉		ねぎ		レモン	たまねぎ		小麦粉	片栗粉	砂糖	油	ごま油	酒	塩	しょうが	醤油
25 (金)	れんこんとひじきのいりに	ひじき	牛肉	にんじん		れんこん	こんにやく	えだまめ	砂糖	油		酒	みりん	醤油			
	とうがんのみそしる	豆腐	みそ	ねぎ		とうがん	たまねぎ	えのきたけ				煮干し(だし)					
	★☆☆『おはし名人メニュー』さかなのみをほぐす・はるさめじるのくをはさむ・すくうなど、しっかりおはしをつかいながらいただきます！☆☆★																
28 (月)	ごはん		牛乳						米								
	さかなのみみじやき	ホキ		にんじん						マヨネーズ		酒	塩				
	あおなとあぶらあげのあえもの	油あげ	鯉節	チンゲンサイ	ほうれん草	きゃべつ			砂糖	ごま		みりん	醤油				
29 (火)	はるさめじる	鶏肉		にんじん	ねぎ	たまねぎ	きゃべつ	きくらげ	春雨	ごま油		醤油	みりん	酒	油		
	れんこんハンバーグ	牛肉	豚肉	卵	牛乳	れんこん	たまねぎ		パン粉	砂糖	バター	酒	しょうが	しょうが	みりん	ワイン	
	ほうれんそうソテー			ほうれん草		もやし	コーン			バター		塩	しょうが	コッパ	みりん		
30 (水)	なすとかぼちゃのみそしる	油あげ	みそ	わかめ		かぼちゃ	たまねぎ	なす	麩			煮干し(だし)					
	ミルクパン		牛乳						ミルクパン								
	じゃがとひよこめめのグラタン	豆	牛乳	チーズ	パセリ	たまねぎ	えだまめ		700:じゃが芋	小麦粉	バター	油	塩	しょうが	コッパ		
31 (木)	ドレッシングサラダ					きゃべつ	きゅうり	もやし			ドレッシング						
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん	パセリ	たまねぎ	きゃべつ		じゃがいも	油		酒	塩	しょうが	コッパ		
	ちらしずし	鶏肉	卵	牛乳	にんじん	いんげん	ごぼう		米	砂糖	油	塩	酢	酒	みりん	醤油	
31 (木)	ミネラルたっぷりサラダ	大豆	かまぼこ	萋わかめ	にんじん		きゃべつ	ごぼう	きゅうり	コーン	砂糖	ごま	油	醤油	酢	塩	
	ぶたにくとれんこんのみそいため	豚肉	厚揚げ	みそ	にんじん	いんげん	れんこん	たまねぎ	こんにやく	えだまめ	砂糖	油	酒	みりん	醤油		
	げんりょうごはん		牛乳						米								
31 (木)	さばのごまみそやき	さば	みそ						砂糖	ごま		酒	みりん	塩	醤油		
	かぼちゃサラダ	ロースハム		かぼちゃ		きゅうり	たまねぎ		砂糖			酒	みりん	塩	しょうが		
	わかめうどん	鶏肉	油あげ	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ		うどん			煮干し(だし)	みりん	醤油	塩		