



まこと給食だより



アレルギー表記
飲物 10時
給食 3時

★今月の地元産の食材★ 『こしひかり(川上さん)』

日/曜	献立名(乳飲料は3~5歳児)	材料名(原食)				10時おやつ(12歳児)	栄養価 (12歳児/3~5歳児)	アレルギー配慮 が必要な食材
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ(1~5歳児)		
01 (木)	ごはん みそ汁(こまつな・しめじ) 肉じゃが ブロッコリーサラダ	牛乳 米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、キャノーラサラダ油	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、ツナフレーク、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、たまねぎ、こまつな(冷凍)、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ノンオイル青じそドレッシング、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、みりんタイプ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 379 433 kcal たんぱく質 15.6 18.4 g 脂質 12.3 13.1 g カルシウム 174 190 mg	
02 (金)	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 節分豆の煮物	牛乳 米、上白糖、キャノーラサラダ油	さけ(骨なし)、だいず水煮、木綿豆腐、皇型かまぼこ(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	にんじん、えのきたけ、笹切りごぼう(冷)、刻みこんぶ	調理酒、みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩、味だしパック(かね七)	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 347 405 kcal たんぱく質 19.3 21.4 g 脂質 9.9 11.7 g カルシウム 160 168 mg	魚
05 (月)	ごはん みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏ごぼう丼の具 牛乳	牛乳 米、さつまいも、糸こんにゃく、キャノーラサラダ油、上白糖	鶏もも肉 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	笹切りごぼう(冷)、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、味だしパック(かね七)、みりんタイプ	牛乳 せんべい パイ菓子	エネルギー 414 521 kcal たんぱく質 13.6 16.4 g 脂質 15.5 19.7 g カルシウム 147 156 mg	
06 (火)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 白身魚のカレー風味焼き いんげんとささみの青じそ和え	牛乳 米、上白糖	かれい(骨なし)、鶏ささみチャンク、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	いんげん(冷) カット、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	ノンオイル青じそドレッシング、調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、みりんタイプ、カレー粉	牛乳 果物(バナナ) ビスケット	エネルギー 349 365 kcal たんぱく質 17.4 18.5 g 脂質 6.4 6.8 g カルシウム 182 192 mg	
07 (水)	ごはん みそ汁(大根・厚揚げ) 鶏肉の塩麴焼き キャベツごま和え	牛乳 米、塩麴、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、生揚げ、ちくわ(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、白すりごま、牛乳100ml	キャベツ、だいこん、にんじん、カットわかめ	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、みりんタイプ	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 366 424 kcal たんぱく質 16.1 17.6 g 脂質 13.6 15.3 g カルシウム 177 198 mg	
08 (木)	ごはん みそ汁(さといも・麩) 豆腐の豚肉あんかけ ほうれん草のなめたけ和え	牛乳 米、さといも(冷凍)乱切り、キャノーラサラダ油、片栗粉、刻み庄内麩(さざみ麩)	木綿豆腐、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、型抜きチーズ 10g ディーズ、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、にんじん、なめたけ、しいたけ、ねぎ、きぬさや(冷凍)	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、味だしパック(かね七)、みりんタイプ、おろししょうが	牛乳 ビスケット チーズ	エネルギー 374 404 kcal たんぱく質 16.9 19.1 g 脂質 12.6 13.2 g カルシウム 272 265 mg	
09 (金)	～お誕生日メニュー～ ごはん 白菜のスープ メンチカツ おからポテトサラダ	ショア 米、じゃがいもダイス、カット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、サラダ油(缶)、上白糖	ショア ストロベリー、メンチカツ(冷凍)、ポークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、おから	はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ	中濃ソース、コンソメ、酢、食塩、こしょう	ショア せんべい ミニデザート	エネルギー 530 608 kcal たんぱく質 13.4 14.8 g 脂質 21.1 24.1 g カルシウム 226 231 mg	
13 (火)	ごはん みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 肉豆腐 のり酢和え	牛乳 米、じゃがいも、上白糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、焼き豆腐、細切り蒲鉾(冷凍) 白、あおき味噌(赤)、油揚げ、白すりごま、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、刻みのみり	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、酢、みりんタイプ、味だしパック(かね七)、おろししょうが	牛乳 クラッカー ヨーグルト(個)	エネルギー 371 417 kcal たんぱく質 18.8 21.4 g 脂質 9.3 10.2 g カルシウム 274 291 mg	
14 (水)	ごはん みそ汁(ふ・大根) 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳 米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、白玉麩	鶏もも肉(個) 40g、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	ブロッコリー(冷凍)、だいこん、にんじん、しめじ	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、酢、味だしパック(かね七)、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 果物(みかん)	エネルギー 410 451 kcal たんぱく質 15.9 16.9 g 脂質 16.4 17.1 g カルシウム 165 152 mg	
15 (木)	ごはん みそ汁(こまつな・えのき) 鮭のコーンマヨネーズ焼き 卵の花	牛乳 米、ノンエッグマヨネーズ、キャノーラサラダ油、上白糖	さけ(骨なし)、おから、ちくわ(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	にんじん、こまつな(冷凍)、ねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、干しいたけ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、食塩、白こしょう	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー 456 420 kcal たんぱく質 18.8 19.1 g 脂質 19.9 17.0 g カルシウム 158 165 mg	魚 卵
16 (金)	ごはん 中華スープ ピピン丼の具 野菜ジュース	米、上白糖、キャノーラサラダ油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐	気になる野菜 食物せんい白ぶどう&ほうれん草、もやし、ほうれん草(冷凍)、にんじん、ねぎ、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、食塩、おろししょうが、おろしにんにく、こしょう	野菜ジュース せんべい	エネルギー 375 426 kcal たんぱく質 12.2 14.6 g 脂質 10.7 13.2 g カルシウム 69 54 mg	
19 (月)	以上:お弁当デー 以上:牛乳 未満:ナポリタンスパゲッティ 未満:コンソメスープ	上白糖、スパゲティ、ハーフ、キャノーラサラダ油	牛乳100ml、カットベーコン(乳・卵不使用) 500g	オレンジュース100%濃縮還元835ml、かんてん(粉)、ほうれん草(冷凍)、ピーマン、にんじん、たまねぎ	中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ	牛乳 せんべい みかんゼリー	エネルギー 320 91 kcal たんぱく質 10.5 3.6 g 脂質 13.4 3.8 g カルシウム 138 114 mg	
20 (火)	チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳	米、じゃがいもダイス、カット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、キャノーラサラダ油、上白糖	鶏もも肉 1cm×1cm、ポークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、牛乳100ml	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	とろけるカレー甘口 給食用、酢、こしょう	牛乳 クラッカー ビスケット	エネルギー 454 536 kcal たんぱく質 14.1 16.3 g 脂質 18.4 21.9 g カルシウム 173 186 mg	
21 (水)	ごはん みそ汁(さといも・にんじん) ほっけの甘辛ねぎ焼き きりざい	牛乳 米、さといも(冷凍)乱切り、上白糖	ほっけ(骨なし)、挽きわり納豆、あおき味噌(赤)、白すりごま、牛乳100ml	にんじん、のさわな(調味液)、だいこん(たくあん)、ねぎ、カットわかめ	調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、みりんタイプ	牛乳 せんべい 果物(オレンジ)	エネルギー 336 368 kcal たんぱく質 17.1 18.6 g 脂質 9.2 8.8 g カルシウム 168 181 mg	魚
22 (木)	炊きこみおにぎり ゆかりおにぎり 具だくさん豚汁 果物(みかん)	野菜ジュース 米、じゃがいも、つきこんにゃく	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、鶏もも肉 1cm×1cm、油揚げ、あおき味噌(赤)	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、気になる野菜 鉄 アップル&キャロット	うすくちしょうゆ(白鳥)、味だしパック(かね七)、調理酒、みりんタイプ、食塩	野菜ジュース せんべい	エネルギー 319 592 kcal たんぱく質 9.8 16.4 g 脂質 5.6 9.0 g カルシウム 39 59 mg	
26 (月)	ごはん みそ汁(切干大根・こまつな) カレー五目あんかけ ひじきの炒め煮	牛乳 米、上白糖、キャノーラサラダ油、片栗粉	かれい(骨なし)、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml、うち豆	にんじん、こまつな(冷凍)、たまねぎ、だけのご水煮 干切り、さやえんどう(冷)、ひじき、切り干しだいこん	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、味だしパック(かね七)、みりんタイプ、おろししょうが、食塩	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 338 372 kcal たんぱく質 16.3 17.3 g 脂質 8.3 7.9 g カルシウム 205 224 mg	
27 (火)	ごはん コンソメスープ 鶏肉のバーベキューソース焼 しょうゆフレンチ	牛乳 米、キャノーラサラダ油、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、無調整豆乳、かにかまフレーク(乳・卵不使用)、牛乳100ml	クリームコーン缶、いんげん(冷) カット、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、うすくちしょうゆ(白鳥)、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 果物(オレンジ) スティックゼリー	エネルギー 372 429 kcal たんぱく質 15.6 16.6 g 脂質 11.8 12.3 g カルシウム 149 150 mg	
28 (水)	ごはん みそ汁(ねぎ・わかめ) 厚揚げのチャンプル ほうれん草のツナマヨネーズあえ	牛乳 米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、刻み庄内麩(さざみ麩)	生揚げ、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、ツナフレーク、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮 短冊、コーン(冷凍)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、味だしパック(かね七)、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 果物(バナナ)	エネルギー 446 490 kcal たんぱく質 16.1 18.4 g 脂質 18.5 21.2 g カルシウム 254 256 mg	
29 (木)	ごはん みそ汁(じゃが芋・わかめ) さけの照り焼き 大根の煮物	牛乳 米、じゃがいも、キャノーラサラダ油、上白糖	さけ(骨なし)、鶏もも肉 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	だいこん、きぬさや(冷凍)、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、味だしパック(かね七)、みりんタイプ、食塩	牛乳 クラッカー ビスケット	エネルギー 359 403 kcal たんぱく質 18.6 19.8 g 脂質 10.2 11.0 g カルシウム 164 174 mg	魚

※献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。