



給食献立表

キッズビーパル給食室

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--|--|---|--|---|------------------------------|
| 日 | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 行事予定 | | | | | | |
| 昼食 | | | ごはん さばの味噌煮 小松菜の和え物 わかめの味噌汁 果物 | ごま塩ごはん ウインナーと野菜の炒め ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ ゼリー | ごはん 鶏肉と大根の煮物 じゃこサラダ 豆腐の味噌汁 果物 | きつねうどん フルーツポンチ |
| おやつ | | | 牛乳 ポパイケーキ | 麦茶 鮭おにぎり | 牛乳 いちごジャムサンド | |
| 日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 行事予定 | | | | | | |
| 昼食 | ごはん あじのごまみそ焼き 切干大根の煮物 白菜のすまし汁 ゼリー | わかめごはん 鶏肉のねぎ塩焼き じゃこ和え 大根のスープ 果物 | ごはん ポークチャップ ブロッコリーのごまサラダ キャベツのスープ ゼリー | ごはん じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え 麩の味噌汁 果物 | けんちんうどん ツナサラダ 果物 | ツナトマト スバゲティー フルーツヨーグルト |
| おやつ | 牛乳 チーズ蒸しパン | 麦茶 フライドポテト | 牛乳 いちごパンケーキ | 麦茶 きな粉マカロニ | 牛乳 クッキー | |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 行事予定 | | | | | | |
| 昼食 | ごはん 白身魚フライ ひじきサラダ 大根の味噌汁 果物 | ごはん 回鍋肉 野菜の塩だれ和え 小松菜のスープ ゼリー | ごはん 照り焼きチキン パンフキンサラダ 玉ねぎのすまし汁 果物 | ごはん 豚肉と厚揚げの炒め わかめ和え えのきの味噌汁 果物 | たけのこごはん 鶏肉のさっぱり煮 かつのりサラダ ほうれん草のすまし汁 ゼリー | 鶏塩うどん 果物 |
| おやつ | 牛乳 シュガートースト | 麦茶 麩のラスク | 牛乳 黒糖ドーナツ | 麦茶 ごま塩おにぎり | 牛乳 ココアスコーン | |
| 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 行事予定 | | | | | スペシャル給食デー | |
| 昼食 | ごはん 竹輪の磯辺揚げ おかか和え たまねぎの味噌汁 果物 | 野菜味噌ラーメン カニ風味和え ゼリー | ごはん 鶏肉のチーズ焼き コーンサラダ 豆腐のスープ 果物 | ごはん 豚肉のごまみそ炒め ひじき煮 大根のすまし汁 ゼリー | チキンカレーライス ブロッコリー洋風和え わかめのスープ プリン | 親子丼 小松菜のすまし汁 果物 |
| おやつ | 牛乳 バターサブレ | 麦茶 わかめおにぎり | 牛乳 バナナパンケーキ | 麦茶 お好み焼き | 牛乳 ごま蒸しパン | |
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 行事予定 | | | | | | |
| 昼食 | ごはん ミートボールのトマト煮 ジャーマンポテト かきたまスープ ゼリー | ごはん 鶏肉と根菜の炒め キャベツの塩昆布和え ほうれん草の味噌汁 果物 | 昭和の日 | 麻婆豆腐丼 シルバーサラダ チンゲン菜のスープ ゼリー | | |
| おやつ | 牛乳 プリンマフィン | 麦茶 麩のスナック | | 麦茶 フルーツヨーグルト | | |

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。



| 月平均栄養価 | |
|--------|------|
| エネルギー | 379 |
| たんぱく質 | 14.0 |
| 脂質 | 10.9 |
| 塩分 | 1.5 |