



日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー 幼稚園 小学校 中学校
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやくやくはねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	金	枝豆ご飯		いわしのおかか煮 切り干し大根の即席漬け じゃがいものみそ汁	ちりめん するめ 牛乳 いわし 厚揚げ だし(いりこ・あご) みそ	米 ごま さとう じゃがいも	えだ豆 ねぎ 切り干し大根 にんじん	幼:中止 616 771
4	月	麦ごはん		とりのカシューナッツいため 豆腐のみそ汁 一食いりこ	牛乳 豆腐 わかめ とり肉 レバー 一食いりこ だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 油 さとう でん粉 カシューナッツ じゃがいも ごま油	しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん えのきたけ	598 674 868
5	火	米粉入りかぼちゃパン		ポークビーンズ かみかみサラダ とうもろこし	牛乳 ぶた肉 さきいか 大豆 するめ	かぼちゃパン じゃがいも オリーブ油 とうもろこし	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう マッシュルーム きゅうり	560 707 854
6	水	わかめごはん		さわらの西京焼き 大根の梅肉あえ もずく汁	牛乳 豆腐 わかめ さわら もずく だし(昆布・かつお節)	米 麦 さとう ごま	こまつな 大根 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	535 590 705
7	木	玄米パン		ミートスパゲティ 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆 ツナ かいそう チーズ	玄米パン バター スパゲティ オリーブ油 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース もやし	610 702 846
8	金	麦ごはん		魚のレモン漬け ピーマンのじゃこあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ わかめ ちりめん 豆腐 油揚げ だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 でん粉 さとう ピーナッツ	レモン たまねぎ にんじん パセリ ピーマン かぼちゃ ねぎ	566 632 773
11	月	麦ごはん		ドライカレー カロテンサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 卵 大豆	米 麦 油 コールスロートレッシング	たまねぎ にんじん なす ピーマン しょうが パセリ コーン きゅうり	563 637 825
12	火	米粉パン		焼きそば コーンシュマイ すいか	牛乳 ぶた肉 ちくわ いか コーンシュマイ	米粉パン スパゲティ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ すいか	582 667 845
13	水	梅じゃこごはん		太刀魚の南蛮漬け 小松菜のアーモンドあえ 大根のみそ汁	ちりめん 牛乳 豆腐 太刀魚 油揚げ だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 ごま 油 さとう アーモンド	梅 たまねぎ パセリ ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん 大根	533 593 772
セルフサンドイッチ (パンにツナサラダとチーズをはさんで食べましょう!)								
14	木	食パン		ししゃもフリッター ツナサラダ ワンタンスープ スライスチーズ	ししゃも 牛乳 チーズ ツナ ぶた肉	食パン ごま油 ワンタン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん きくらげ もやし たけのこ ねぎ	562 636 875
15	金	麦ごはん		大豆の五目煮 かきたま汁 いきなりだんご	牛乳 ちくわ 豆腐 とり肉 大豆 卵 だし(昆布・かつお節)	米 麦 さとう 油 でん粉 いきなりだんご	れんこん ごぼう いんげん ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ ほうれん草	520 614 771
★ふるさとくまさんデー(天草の味)★								
18	月	たこめし		きびなごカレーフライ ひじきサラダ あおさのすまし汁	たこ 牛乳 豆腐 ひじき きびなご かまぼこ あおさ だし(昆布・かつお節)	米 ごま 油 さとう	しいたけ ごぼう にんじん えだ豆 ねぎ コーン キャベツ えのきたけ	512 595 736
19	火	食パン		ほうれん草オムレツ きゅうりとツナのサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 ツナ 卵 豆乳	食パン オリーブ油 さとう 米粉 生クリーム	きゅうり たまねぎ コーン にんじん かぼちゃ パセリ	562 633 814
20	水	焼き肉丼		わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 豆腐 ぶた肉 わかめ	米 麦 ごま ごま油 さとう	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし しょうが にんじん わかめ ねぎ みかん	548 614 743
21	木	ミルクパン		八宝菜 フルーツ白玉 一食アーモンド	牛乳 ぶた肉 ちくわ いか うずら卵	ミルクパン でん粉 白玉 黒糖 アーモンド カクテルゼリー	たまねぎ にんじん 白菜 もやし たけのこ ねぎ もも きくらげ しょうが バナナ みかん	580 673 859
22	金	麦ごはん		塩さば なすのおかかあえ 豚キムチちゃんこ	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 だし(昆布・かつお節) みそ	米 麦 ごま さとう ごま油	なす きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しらたき 白菜キムチ しめじ にら	603 661 809
25	月	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 春雨の中華サラダ	牛乳 豆腐 テンメンジャン ぶた肉 牛肉 大豆 卵 わかめ みそ	米 麦 さとう でん粉 春雨 ごま ごま油	しょうが にんにく なす たまねぎ しいたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり	592 666 823
26	火	食パン (ブルーベリージャム)		冷やし中華 枝豆と豆腐のミンチカツ	牛乳 ハム 卵 豆腐 とり肉	食パン ごま油 さとう ちゅうかめん ブルーベリージャム	たまねぎ えだ豆 にんじん キャベツ もやし きゅうり レモン	565 638 840
27	水	麦ごはん		鮭の塩バター焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁	牛乳 鮭 ちりめん 豆腐 油揚げ だし(昆布・かつお節) みそ	米 麦 バター さとう	切り干し大根 たまねぎ にんじん なす しいたけ しらたき	545 614 744
★きくちさんデー(アスパラガス)★								
28	木	黒糖パン		スコッチエッグ アスパラサラダ オニオンスープ	牛乳 スコッチエッグ ハム ベーコン	黒糖パン バター オリーブ油	きゅうり パセリ アスパラガス コーン たまねぎ にんじん	510 624 713
★味めぐり(大分県)★								
29	金	麦ごはん		とり天 かぼすあえ 武者汁	牛乳 とり肉 わかめ イカと野菜のちぎり揚げ だし(いりこ・あご) みそ	米 麦 さとう	しょうが キャベツ れんこん ほうれん草 ごぼう ねぎ かぼす 大根 にんじん	525 591 726

※献立および材料は都合により変更することがあります。ご了承ください。