



個別献立【卵・乳・小麦除く】

今月の舟形町の食材
ねぎ はくさい にんじん
キャベツ ジャがいも だいこん
マッシュルーム

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち						1
献立	たんじょうかいメニュー ☆こめこパン ハンバーグ コールスローサラダ フライドポテト わかめスープ ゼリー					☆チキンカレー やさいスープ ぶどうゼリー
材料						鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルビーンズ、にんにく、生姜、油 ルウ、小松菜、オリーブ、ゼリー
午前おやつ						
おやつ						
栄養成分						
日にち	3	4	5	6	7	8
献立	☆とうふよせ ごもくきんぴら みそしる バナナ	にくだんご わかめとやさいのあえもの ☆やさいスープ ミニゼリー	☆おこめのささみカツ ひじきのいりに みそしる みかん	☆ハンバーグ やさしいため ごもくじる りんご	☆ツナカレー はくさいのスープ みかんゼリー	ちゅうかどんぶり ☆みそしる ☆ゼリー
材料	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) キャブ、ごぼう、人参、しらたき 油、砂糖、鶏肉、ビーンズ、白菜、ねぎ 厚揚げ、みそ、かつお節、バナナ	豚肉、玉ねぎ、米粉、片栗粉、醤油 もやし、キャベツ、わかめ、人参 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、マッシュ ルーム、オリーブ、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソ ひじき、さつまいも、しらたき、人参 枝豆、砂糖、小松菜、ねぎ、みそ しめじ、かつお節、みかん缶	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ) キャブ、豚肉、玉ねぎ、ピーマン 里芋、椎茸、油揚げ、ねぎ、みそ かつお節、りんご	ツナ、大豆、人参、じゃが芋 生姜、にんにく、油、ルウ、ソ 玉ねぎ、キャブ、白菜、豆腐 椎茸、パプリカ、オリーブ、ゼリー	豚肉、椎茸、人参、白菜、もやし にんにく、生姜、ごま油 中華だし、片栗粉、小松菜 かつお節、みそ、ゼリー
午前おやつ			☆こめこパン(卵・乳不使用)			
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★490 △15.5 ○18.8 ◆1.4	★477 △13.3 ○19.0 ◆1.4	★495 △13.8 ○23.7 ◆1.5	★483 △15.1 ○15.3 ◆1.3	★494 △15.5 ○17.8 ◆1.3	
日にち	10	11	12	13	14	15
献立	みそだれやきにく はくさいのおかかあえ すましじる ミニゼリー	けんこくきねんび	☆タンダリーチキン ☆アツタリのおえもの みそしる バナナ	ほっけのしょうゆやき ☆ジャーマンポテト とんじる みかん	★おべんどうのひ	保育園一日入園
材料	豚肉、玉ねぎ、生姜、みそ、砂糖 にんにく、油、白菜、アツタリ 人参、かつお節、ほうれん草、ソ 豆腐、えのきだけ、ゼリー		鶏肉、カレー粉、キャブ にんにく、アツタリ、もやし 椎茸、いんげん、なると、小松菜 玉ねぎ、厚揚げ、みそ、バナナ	ほっけ、昆布、トト、砂糖、玉ねぎ じゃが芋、人参、アツタリ、パセリ 油、豚肉、大根、ごぼう ねぎ、みそ、かつお節、みかん缶		
午前おやつ					☆いちごゼリー	
おやつ	とうにゅう		とうにゅう	とうにゅう		
栄養成分	★488 △13.6 ○22.8 ◆1.5		★493 △12.5 ○19.3 ◆1.2	★446 △11.9 ○19.9 ◆1.5		
日にち	17	18	19	20	21	22
献立	さんまおろしに ビーフンいため みそしる ミニゼリー	★ねんちゅうリクエスト からあげ ☆ツナサラダ カレースープ、☆ゼリー	☆たらのみそやき さといものいために すましじる みかん	マーボーどんぶり きりぼしだいこんのナムル はるさめスープ みかん	★たんじょうかいメニュー	☆ドライカレー ちゅうかスープ ☆ミニゼリー
材料	さんま、大根、砂糖、パプリカ、薄粉 ビーフン、玉ねぎ、人参、椎茸 白菜、油、オリーブ、ごま油、みそ 油揚げ、わかめ、かつお節、ゼリー	鶏肉、生姜、片栗粉、油 キャブ、きゅうり、人参 ツナ、ドレッシング、しめじ、玉ねぎ 豆腐、オリーブ、パプリカ、ゼリー	たら、みそ、砂糖、パプリ 里芋、鶏肉、人参、こんにゃく 椎茸、いんげん、なると、小松菜 ねぎ、かつお節、みかん缶	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、人参 生姜、ごま油、みそ、春雨、片栗粉 切干大根、きゅうり、ツナ、ドレッシング 椎茸、白菜、ねぎ、中華だし、みかん	米粉ハン、豚肉、牛肉、玉ねぎ、ソ キャブ、じゃが芋、油、ソ、人参 キャブ、きゅうり、ねぎ、わかめ ドレッシング、えのき、中華だし、ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、枝豆、油 生姜、にんにく、ソ、キャブ ルウ、パプリカ、小松菜、中華だし ゼリー
午前おやつ		☆ゼリー			☆お米のスティックケーキ	
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	☆こめこパン(卵・乳不使用) とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★486 △16.0 ○15.4 ◆1.5	★479 △10.3 ○20.8 ◆1.3	★492 △14.9 ○18.8 ◆1.5	★449 △11.6 ○17.0 ◆1.3	★484 △19.2 ○17.7 ◆1.6	
日にち	24	25	26	27	28	
献立	ふいかえきゅうじつ	ぶたのハンキョウスいため キャベツのいそあえ みそしる ミニゼリー	☆おこめのハムフライ すきこんぶいため けんちんじる ☆ミニゼリー	さばのカレーやき ちくぜんに みそしる バナナ	☆ポークカレー やさしいスープ フルーツポンチ	
材料		豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご 砂糖、キャブ、もやし、人参 青のり、大根、なめこ、ねぎ みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油 昆布、しらたき、いんげん 人参、さつまいも、ごぼう、白菜 油揚げ、椎茸、ねぎ、ゼリー	さば、トト、砂糖、パプリカ、ごぼう 鶏肉、こんにゃく、蓮根、人参 かつお節、葱、いんげん、油、里芋 ねぎ、ほうれん草、みそ、パプリ カ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルビーンズ、生姜、油、オリーブ お、椎茸、パプリカ、キャブ、アツタリ みかん、パプリカ、桃、ゼリー	
午前おやつ			くだもの			
おやつ		とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分		★443 △9.7 ○20.4 ◆1.3	★472 △14.6 ○15.3 ◆1.2	★469 △15.9 ○21.2 ◆1.3	★454 △11.9 ○13.6 ◆1.2	
備考	<p>*未満児組は完全給食でご飯はいりません。スプーン、フォークを毎日洗って清潔にし、持たせて下さい。</p> <p>*栄養価の表示は、昼食+おやつ(2回分)の表記になっています。</p> <p>*午前・午後2回のおやつでは、月齢に応じて内容は変更になる場合があります。</p> <p>また、午前のおやつの際は、豆乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。</p> <p>*ドレッシング、なると、さつまいも揚げ、ベーコン、カレー粉、カレールウ、オリーブ、中華だしは卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。</p>					

