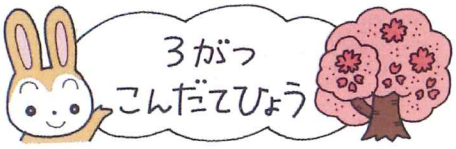

今月の舟形町の食材

はくさい　にんじん　キャベツ
だいこん　じゃがいも　かぼちゃ
マッシュルーム

個別献立【乳・小麦除く】

★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	2	3	4	5	6	7
献立	さばみそに じゃがいものカレーいため みそしる バナナ	**★ たんじょうかいメニュー** **※ ごはんはいりません**	さけのしおやき きりぼしだいこん ごもくじる いちご	ぶたとレバーのオーロラあえ もやしナムル ちゅうかスープ ☆ミニゼリー、ふりかけ	**おたのしみかい** **★みんなのリクエスト** **※ ごはんはいりません**	☆チキンカレー やさいスープ ☆ゼリー
材料	さば、みそ、砂糖、酢、油 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン ビーマン、チキンスープ、カレー粉、パセリ 白菜、ねぎ、しめじ、みそ、バナナ	ご飯、人参、筍、れんこん、酢、枝豆 のり、ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ) キャベツ、鶏肉、菜の花、わかめ かまぼこ、かつお節、ゼリー	鮭、のり、切干大根、油揚げ 人参、したらき、いんげん、油 厚揚げ、かぼちゃ、鶏肉、椎茸 ねぎ、みそ、かつお節、いちご	レバー、豚肉、片栗粉、油、生姜、みそ ウチャップ、砂糖、ごま、枝豆、もやし 小松菜、人参、コーン、ごま油、白菜 豆腐、マッシュルーム、中華だし、ゼリー、ふりかけ	米粉麺、豚肉、人参、もやし、コーン キャベツ、わかめ、ねぎ、中華だし なると、みそ、砂糖、油、みかん、裸 たら、米粉パン、バイン、ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、生姜 にんにく、じゃが芋、グリンピース ルウ、油、チキンスープ、ほうれん草 ゼリー
おやつ	とうにゅう	ひなあられ ☆りんごジュース	とうにゅう	☆バナナスティック(卵・乳・小麦不使用) とうにゅう	☆シャーベット	
栄養成分	★528　△15.4 ○22.4　◆1.5	★579　△11.1 ○17.4　◆1.7	★560　△18.1 ○25.4　◆1.5	★568　△17.4 ○25.9　◆1.5	★580　△18.9 ○20.5　◆1.7	
日にち	9	10	11	12	13	14
献立	ミニオムレツ ホイコーロー すましじる バナナ	**★ねんちょうリクエスト** からあげ はるさめサラダ ☆コーンスープ、☆プリン	あかうおのみそやき ごもくきんぴら けんちんじる パイン	しおだれやきにく ちくわとやさいのあえもの みそしる キウイ	☆マッシュルームカレー ふくじんづけ はくさいととうふのスープ ☆フルーツポンチ	ぶたどんぶり ☆みそしる りんごゼリー
材料	オムレツ(卵、チキンスープ、砂糖) キャベツ、豚肉、人参、玉ねぎ、みそ ビーマン、砂糖、片栗粉、えのき、豆腐 ほうれん草、かつお節、バナナ	鶏肉、生姜、片栗粉、油 春雨、人参、きゅうり、砂糖 酢、ごま、玉ねぎ、コーン、ごま油 チキンスープ、プリン(卵・乳不使用)	赤魚、みそ、砂糖 鶏肉、蓮根、人参、しらたき、油 ビーマン、砂糖、ごま、白菜、厚揚げ 椎茸、ねぎ、かつお節、バイン缶	豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく ごま油、ブロッコリー、もやし、人参 ちくわ、かつお節、大根、わかめ 油揚げ、みそ、かつお節、キウイ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ マッシュルーム、いんげん、生姜 ルウ、福神漬、白菜、豆腐、鶏肉 チキンスープ、みかん、バイン、バナナ	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく 人参、いんげん、にんにく、生姜 ごま油、砂糖、片栗粉 しめじ、みそ、かつお節、ゼリー
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	☆メープルマフィン(卵・乳・小麦不使用) 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	
栄養成分	★536　△21.0 ○19.3　◆1.6	★583　△15.1 ○27.5　◆1.5	★587　△18.2 ○19.4　◆1.5	★515　△13.2 ○26.9　◆1.5	★529　△15.3 ○18.2　◆1.5	
日にち	16	17	18	19	20	21
献立	**※ごはん提供(ていきょう)スタート** ごはん、☆ハムフライ コールスローサラダ みそしる、みかんゼリー	きつねどんぶり こまつなのごまあえ はるさめスープ パイン	ごはん たらのごまみそやき だいこんのいためにすましじる、バナナ	**おべんとうのひ**	**しゅんぶんのひ**	☆キーマカレー ちゅうかスープ ☆ゼリー
材料	鶏肉、じゃが芋、米粉、油 ソース、キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン、ドレッシング、大根、なめこ ねぎ、みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油あげ 油、砂糖、グリンピース、小松菜、ごま もやし、椎茸、白菜、春雨、なると 中華だし、バイン缶	たら、ごま、みそ、砂糖 大根、鶏肉、人参、蒟蒻、椎茸 いんげん、砂糖、油、なると、わかめ 小松菜、かつお節、バナナ			豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 グリンピース、にんにく、生姜、油 ルウ、小松菜、えのき、中華だし ゼリー
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	☆いちごスティック(卵・乳・小麦不使用) とうにゅう		
栄養成分	★562　△20.2 ○19.5　◆1.6	★589　△16.3 ○21.2　◆1.3	★526　△13.7 ○25.6　◆1.5			
日にち	23	24	25	26	27	28
献立	ごはん とりのこうみやき すきこんぶいため みそしる、パイン	わかめごはん さばのみりんぼし あつあげとキャベツのみそいため すましじる、オレンジ	ごはん ☆おこめのチキンカツ ブロッコリーサラダ みそしる、おいわいゼリー	☆ポークカレー ふくじんづけ やさいスープ ☆ゼリー	**そつえんしき**	**休園日(きゅうえんび)**
材料	鶏肉、生姜、にんにく、砂糖、ごま ごま油、すき昆布、人参、しらたき さつま揚げ、いんげん、豆腐、えのき ほうれん草、みそ、かつお節、バイン缶	わかめ、砂糖、さば、醤油 キャベツ、厚揚げ、ビーマン、人参、生姜 玉ねぎ、みそ、片栗粉、里芋、ねぎ 小松菜、かつお節、オレンジ	鶏肉、じゃが芋、米粉、油 ソース、ブロッコリー、きゅうり、人参 サラ水煮、コーン、ドレッシング、大根、みそ 玉ねぎ、しめじ、わかめ、ゼリー	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリンピース、にんにく、生姜、油 ルウ、福神漬、キャベツ、鶏肉、椎茸 いんげん、チキンスープ、ゼリー		
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	☆いちごケーキ(小麦・卵・乳除く) とうにゅう	とうにゅう		
栄養成分	★566　△18.7 ○21.7　◆1.5	★523　△19.4 ○22.5　◆1.5	★590　△15.5 ○18.0　◆1.5	★524　△16.7 ○18.2　◆1.5		
日にち	30	31				
献立	ごはん とりのバーベキューソースいため ひじきのいりに みそしる、バナナ	ごはん、ふりかけ さばのたつたあげ キャベツのいそあえ みそしる、ぶどうゼリー				
材料	鶏肉、玉ねぎ、にんにく、りんご 砂糖、ひじき、しらたき、厚揚げ 人参、枝豆、油、しめじ、小松菜 ねぎ、みそ、かつお節、バナナ	ふりかけ、さば、片栗粉、生姜 キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン、油 青のり、じゃが芋、わかめ、みそ えのき、かつお節、ゼリー				
おやつ	とうにゅう	とうにゅう				
栄養成分	★575　△18.7 ○24.3　◆1.5	★553　△19.9 ○25.3　◆1.4				

ひなまつりたんじょうかい

☆ちらしずし　てまきのり
☆ハンバーグ
なのはなのあえもの
すましじる
ももゼリー

きゅうしょくおたのしみかい
みんなのリクエスト

☆みそラーメン(米粉麺)
☆こめこパン
☆にざかな
フルーツポンチ

備考

＊はしとおしぼりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。
＊３日はお誕生日会、６日は給食お楽しみ会です。お弁当(ご飯)はいりませんが、はしとおしぼりを忘れないで下さい。
16日(月)から幼児組の完全給食が始まります。ご飯の持参は必要ありません。
＊ドレッシング、なると、さつま揚げ、ちくわ、ベーコン、カレー粉、カレールウ、チキンスープ、中華だしは乳・小麦不使用のものを使用しています。