



個別献立【卵・乳・小麦除く】

今月の舟形町の食材
 きゅうり おぎ トマト
 じゃがいも さつまいも にんじん
 チンゲンサイ 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	2	3	4	5
献立		ほっけのしょうゆやき やさしいため みそしる バナナ	☆とうふよせ さといものために みそしる ふりかけ	☆おこめのささみカツ コールスローサラダ ☆カレースープ ミニゼリー	☆そぼろどんぶり じゃこアロワケのあえもの みそけんちんじる ラフランスゼリー	☆ツナカレー やさいスープ ぶどうゼリー
材料		ほっけ、昆布、トク、砂糖、人参 キャベツ、豚肉、玉ねぎ、コーン チンゲン菜、厚揚げ、ねぎ、みそ かつお節、バナナ	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 里芋、鶏肉、人参、こんにゃく いんげん、椎茸、しめじ、小松菜 みそ、かつお節、ふりかけ	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソス キャベツ、きゅうり、トク、枝豆 ドレッシング、えのき、玉ねぎ、オリーブ じゃが芋、パセリ、カレー粉、ゼリー	鶏肉、椎茸、人参、玉ねぎ、油 生姜、砂糖、ケリビーズ、ソス アロワケ、きゅうり、じゃこ、大根 ドレッシング、ごぼう、みそ、ゼリー	ツナ、じゃが芋、人参、玉ねぎ ケリビーズ、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、小松菜、オリーブ 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	
栄養成分		★481 △14.6 ○19.9 ◆1.5	★487 △15.2 ○18.9 ◆1.1	★455 △12.2 ○19.9 ◆1.2	★491 △10.1 ○22.1 ◆1.4	
日にち	7	8	9	10	11	12
献立	ピクニック お弁当の日	☆おこめのハムフライ ☆かいそうサラダ みそしる ミニゼリー	とりのてりやき きりぼしだいこん みそしる ☆ミニゼリー	さばみそに ☆ジャーマンポテト すましじる りんご	☆あきやさいかレー チンゲンサイのスープ ☆ゼリー	マーボーどんぶり ☆みそしる ☆ミニゼリー
材料		鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソス きゅうり、もやし、人参、わかめ ドレッシング、里芋、ほうれん草 みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、砂糖、醤油 切干大根、油揚げ、人参、しらたき 枝豆、油、キャベツ、えのき、わかめ みそ、かつお節、ゼリー	さば、みそ、砂糖、酢、油 じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ パセリ、三つ葉、豆腐 椎茸、かつお節、りんご	豚肉、さつまいも、人参、玉ねぎ マッシュルーム、しめじ、生姜、ルウ にんにく、ケリビーズ、チンゲン 菜、豆腐、中華だし、ゼリー	豆腐、豚肉、ねぎ、人参 ごま油、生姜、砂糖、片栗粉 わかめ、ほうれん草 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	スイートポテト(卵・乳・小麦不使用)	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	
栄養成分		★481 △13.7 ○18.3 ◆1.5	★488 △16.4 ○21.4 ◆1.3	★494 △15.8 ○20.8 ◆1.3	★492 △18.0 ○18.7 ◆1.1	
日にち	14	15	16	17	18	19
献立	スポーツのひ	☆とうふよせ きこのみそいため ☆はるさめスープ ミニゼリー	さばのカレーやき ひじきのいりに みそしる みかん	ぶたどんぶり こまつなのナムル わかめスープ ☆ミニゼリー	とりのからあげ わかめのあえもの いもに オレンジ	☆チキンカレー ちゅうがスープ ☆ゼリー
材料		豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) キャベツ、豚肉、玉ねぎ、しめじ 人参、生姜、みそ、砂糖、片栗粉 椎茸、ねぎ、春雨、中華だし、ゼリー	さば、トク、砂糖、カレー粉 ひじき、さつま揚げ、しらたき 人参、枝豆、砂糖、油、厚揚げ ねぎ、みそ、かつお節、みかん缶	鶏肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし いんげん、生姜、ごま油、オリーブ さつま揚げ、キャベツ、ソス、ドレッシング わかめ、中華だし、椎茸、ねぎ、ゼリー	鶏肉、生姜、片栗粉、油、ツナ アロワケ、もやし、わかめ、人参 豚肉、里芋、鶏肉、ねぎ、しめじ みそ、かつお節、オレンジ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ ケリビーズ、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、小松菜、中華だし ゼリー
午前おやつ						
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		★487 △16.8 ○18.9 ◆1.2	★493 △16.8 ○20.4 ◆1.3	★494 △13.1 ○20.8 ◆1.4	★489 △13.7 ○20.3 ◆1.3	
日にち	21	22	23	24	25	26
献立	さんまおろしに ビーフンいため とんじる バナナ	☆おこめのささみカツ おかかあえ みそしる みかん	たらのごまみそやき すきこんぶいため ごもくじる ミニゼリー	☆ドライカレー ☆やさいスープ ☆フルーツポンチ	★たんじょうかいメニュー 	きつねどんぶり ☆みそしる ミニゼリー
材料	さんま、大根、砂糖、パセリ、澱粉 ビーフン、玉ねぎ、人参、椎茸 にら、油、オリーブ、ごま油 豚肉、ねぎ、みそ、かつお節、パセリ	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソス 小松菜、キャベツ、コーン 大根、なめこ、みそ、かつお節 みかん缶	たら、ごま、みそ、砂糖、油揚げ すき昆布、しらたき、油、人参 さつま揚げ、いんげん、椎茸 豆腐、ねぎ、かつお節、ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油 生姜、枝豆、ルウ、ソス、キャベツ キャベツ、パセリ、椎茸、パセリ オリーブ、パセリ、みかん、バナナ	米粉麺、豚肉、人参、もやし、ソス キャベツ、わかめ、ねぎ、にんにく なると、中華だし、みそ、砂糖 カレー、油、ゼリー	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油 油揚げ、砂糖、ケリビーズ、小松菜 みそ、かつお節、ゼリー
午前おやつ					☆お米のマフィン	
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 △15.3 ○16.5 ◆1.5	★474 △11.4 ○17.5 ◆1.5	★495 △14.8 ○20.7 ◆1.3	★495 △17.3 ○19.7 ◆1.3	★474 △17.2 ○19.8 ◆1.5	
日にち	28	29	30	31		
献立	ぶたのバーキューズいため やさしいごましょうゆあえ みそしる バナナ	☆なっとう ☆にざかな きんぴらごぼう みそしる、ミニゼリー	☆おこめのハムフライ ☆はるさめサラダ ☆かぶのスープ りんご	★ハロウィンメニュー ハンバーグ ブロッコリーサラダ ☆かぼちゃスープ、ゼリー	たんじょうかいメニュー ☆みそラーメン(米粉麺) ☆にざかな みかんゼリー	
材料	豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご 砂糖、アロワケ、もやし、人参 かつお節、ごま、厚揚げ、ねぎ みそ、かつお節、バナナ	納豆、小松菜、ごま たら、ごぼう、さつま揚げ 人参、しらたき、砂糖、わかめ 枝豆、大根、みそ、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソス 春雨、鶏肉、人参、きゅうり ドレッシング、かぶ、玉ねぎ、パセリ パセリ、オリーブ、りんご	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソス アロワケ、人参、ケリビーズ、ソス きゅうり、ドレッシング、マッシュルーム 鶏肉、かぼちゃ、オリーブ、ゼリー		
午前おやつ		☆ゼリー				
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	かぼちゃプリン (卵・乳・小麦不使用)		
栄養成分	★490 △14.5 ○20.8 ◆1.5	★463 △11.7 ○19.7 ◆1.4	★495 △11.6 ○19.1 ◆1.4	★495 △18.5 ○20.8 ◆1.5		
備考	*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。 *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。 *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。 *また、午前のおやつ時は、豆乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。 *ドレッシング、なると、さつま揚げ、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。					