



今月の舟形町の食材
 きゅうり おぎ トマト
 ジャがいも 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	あつやきたまご さといものいために みそしる ふりかけ	チキンみそカツ 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 じゃこアロワラのあえもの 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、トマト、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	卵、昆布だし、砂糖、片栗粉、里芋、鶏肉、人参、こんにやく、いんげん、椎茸、しめじ、小松菜、みそ、かつお節、ふりかけ	鶏肉、ごま、味噌、小麦粉、油、人参、キャベツ、きゅうり、トマト、枝豆、ドレッシング、えのき、玉ねぎ、アロマ、じゃが芋、パセリ、加ー粉、ゼリー	鶏肉、椎茸、人参、玉ねぎ、油、生姜、砂糖、ケチャップ、卵、コーン、アロワラ、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、ケチャップ、にんにく、生姜、油、ルウ、わかめ、小松菜、アロマ、ゼリー
おやつ		ハーベスト ぎゅうにゅう	ソフトせんべい ぎゅうにゅう	ビスコ ぎゅうにゅう	ほしたべよ ジョア	おせんべい
栄養成分		★520 △17.1 ○22.6 ◆1.5	★573 △19.5 ○25.3 ◆1.6	★556 △17.0 ○23.1 ◆1.4	★556 △10.1 ○27.3 ◆1.5	
日にち	7	8	9	10	11	12
献立	ピクニック お弁当の日	かぼちゃコロッケ 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 チーズ	さばみそに ジャーマンポテト すましじる りんご	あきやさいカレー ふくじんづけ チンゲンサイのスープ ヨーグルト	マーボーどんぶり みそしる チーズ
材料		かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎ、砂糖、小麦粉、パン粉、油、人参、きゅうり、もやし、人参、ゆめかめ、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、チーズ	さば、みそ、砂糖、酢、油、じゃが芋、玉ねぎ、人参、アロマ、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、ケチャップ、チンゲン菜、卵、豆腐、中華だし、ヨーグルト	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、麵、かつお節、みそ、チーズ
おやつ	★おやつ スイートポテト ぎゅうにゅう	かぶきあげ ぎゅうにゅう	スティックパン ぎゅうにゅう	オランダせんべい ぎゅうにゅう	バームクーヘン ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分		★561 △16.1 ○22.1 ◆1.5	★504 △16.6 ○23.1 ◆1.6	★572 △18.0 ○24.2 ◆1.5	★587 △21.4 ○22.1 ◆1.5	
日にち	14	15	16	17	18	19
献立	スポーツのひ	いかなゲット きのこのみそいため はるさめとにくだんごのスープ ミニゼリー	さばのカレーやき ひじきのいりに みそしる パイン	ぶたどんぶり こまつなのナムル わかめスープ チーズ	★ほいくさんかん 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 ちゅうかスープ ヨーグルト
材料		いか、魚肉、小麦粉、パン粉、椎茸、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、しめじ、人参、生姜、みそ、砂糖、片栗粉、ねぎ、ミトバシ、春雨、中華だし、ゼリー	さば、トマト、砂糖、加ー粉、ひじき、さつまいも、しらたき、人参、枝豆、砂糖、油、厚揚げ、ねぎ、みそ、かつお節、パイン缶	豚肉、玉ねぎ、糸こんにやく、もやし、いんげん、生姜、ごま油、オリーブオイル、きゅうり、キャベツ、トマト、ドレッシング、わかめ、中華だし、椎茸、ねぎ、チーズ	鶏肉、生姜、片栗粉、油、ツナ、アロワラ、もやし、わかめ、人参、豚肉、里芋、蒟蒻、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、ケチャップ、にんにく、生姜、油、ルウ、わかめ、小松菜、中華だし、ヨーグルト
おやつ		かりんとう ぎゅうにゅう	えびせんべい ぎゅうにゅう	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	えらぶおやつ ぎゅうにゅう	おせんべい
栄養成分		★577 △20.3 ○23.3 ◆1.5	★569 △20.4 ○24.8 ◆1.5	★550 △12.4 ○22.6 ◆1.5	★575 △15.6 ○28.1 ◆1.5	
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	メンチカツ おかかあえ みそしる パイン	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 フルーツヨーグルト	★たんじょうかいメニュー ※ ごはんはいりません	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、アロマ、澱粉、ビーフン、玉ねぎ、人参、椎茸、にら、油、鶏がらスープ、ごま油、豚肉、ねぎ、みそ、かつお節、バナナ	豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、人参、小松菜、キャベツ、コーン、大根、なめこ、みそ、かつお節、パイン缶	たら、ごま、みそ、砂糖、油揚げ、すき昆布、しらたき、油、人参、さつまいも、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、人参、ケチャップ、キャベツ、アロマ、椎茸、パセリ、アロマ、パセリ、みかん、バナナ、ヨーグルト	中華豚、豚肉、人参、もやし、キャベツ、わかめ、ねぎ、にんにく、なるもと、中華だし、みそ、砂糖、ミルクパン、春巻、油、ゼリー	鶏肉、人参、糸こんにやく、油、油揚げ、砂糖、ケチャップ、小松菜、麵、みそ、かつお節、ゼリー
おやつ	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ぱりんごせんべい ジョア	パンダビスケット ぎゅうにゅう	ばかうけせんべい ぎゅうにゅう	カップケーキ(画社手作り) ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分	★589 △17.7 ○20.3 ◆1.5	★554 △12.5 ○20.2 ◆1.4	★556 △17.8 ○25.7 ◆1.5	★590 △19.1 ○23.7 ◆1.5	★558 △18.9 ○22.0 ◆1.7	
日にち	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> <p>たんじょうかいメニュー</p> <p>みそラーメン ミニパン はるまき みかんゼリー</p> </div>	
献立	ぶたのバーベキューに やさいごましょうゆあえ みそしる バナナ	カラフルなっとう しゅうまい きんぴらごぼう みそしる、ミニゼリー	さけのチーズフライ 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 かぼちゃシチュー、ゼリー		
材料	豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご、砂糖、アロワラ、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、アロマ、チーズ、ごま、かつお節(卵・乳不使用)、ごぼう、人参、しらたき、砂糖、さつまいも、枝豆、わかめ、大根、みそ、ゼリー	鮭、チーズ、小麦粉、パン粉、油、人参、春雨、鶏肉、人参、きゅうり、ドレッシング、かぶ、玉ねぎ、アロマ、パセリ、コンソメ、りんご	豚肉、牛肉、豆腐、玉ねぎ、油、ケチャップ、人参、アロワラ、人参、ケチャップ、きゅうり、トマト、ドレッシング、マッシュルーム、鶏肉、かぼちゃ、ルウ、牛乳、ゼリー		
おやつ	ロアンヌ ぎゅうにゅう	まがりせんべい ぎゅうにゅう	ブリッツ ぎゅうにゅう	かぼちゃプリン ビスケット		
栄養成分	★562 △18.8 ○26.8 ◆1.5	★523 △14.6 ○21.0 ◆1.6	★560 △16.0 ○22.9 ◆1.4	★570 △19.7 ○24.9 ◆1.5		
備考	<p>*お弁当(白米)とはし、おしほりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。</p> <p>*はしとおしほりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。</p> <p>*25日はお誕生会メニューです。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしほりを忘れないで下さい。</p> <p>*栄養価の表示は、昼食+おやつ表記になっています。</p> <p>*業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。</p>					