

さとがおかようちえんの school lunch 2018'



給食数19回 おやつ数21回 エネルギー 532Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.9g

					1(金)	ご飯 煮魚 大豆とひじき煮 お浸し 味噌汁			
						五平餅 酢ごぼう			
						甘鯛 生姜 大豆 ひじき 糸こんにゃく 油揚げ 人参 青菜 じゃがいも 豆腐/ゴマ ごぼう			
4(月)	ご飯 生揚げの中華風 お浸し 昆布の梅煮 味噌汁	5(火)	ツナごぼうご飯 肉じゃが 青菜のおろし和え 味噌汁	6(水)	ご飯 酢豚 中華和え わかめスープ	7(木)	冷やしかき揚げうどん トマトサラダ		
	そうめん 昆布		せんべい 果物 煮干し		中華風蒸しぱん 果物 昆布		梅おかかおにぎり 浅漬け 昆布		
	生揚げ 豚ばら肉 人参 しめじ 長ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー 片栗粉 ごま油 小松菜 昆布 梅干し/そうめん わかめ きゅうり 昆布		ツナ缶 ごぼう 人参 じゃがいも 玉ねぎ 糸こんにゃく 豚小間 青菜 大根 えのき茸 キャベツ なめこ 豆腐/せんべい(市販) 果物 煮干し		豚もも肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 じゃがいも ケチャップ ピーマン 春雨 青菜 きゅうり コーン わかめ/小麦粉 卵 牛乳/レーズン/PP 昆布		うどん 玉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも 小麦粉 卵 トマト きゅうり キャベツ パルサミ コ酢 にんにく/梅干し 鯉節 きゅうり 昆布		はちみつレモンラスク 野菜スティック フランスパン バター レモン はちみつ 人参 きゅうり
11(月)	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 煮豆 味噌汁	12(火)	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 切昆布とさつまいも煮 お浸し 味噌汁	13(水)	ご飯 五目納豆 青菜のおろし和え 炒りごぼう 味噌汁	14(木)	ご飯 ピーマンの肉詰め ごぼうサラダ お浸し 味噌汁	15(金)	ご飯 焼魚 五目きんぴら お浸し 味噌汁
	ゆかりおにぎり 果物 昆布		ふかしいも 果物 昆布		あっさりうどん 果物 昆布		塩きな粉団子 浅漬け		せんべい 果物 昆布
	鶏ひき肉 生姜 卵 青菜 干椎茸 わかめ きゅうり ツナ缶 金時豆 大根 人参 高野豆腐/ゆかり粉 果物 昆布		鶏むね肉 片栗粉 人参 玉ねぎ ピーマン 切昆布 さつまいも 青菜 なめこ 豆腐/じゃがいも 果物 昆布		豚挽肉 玉ねぎ 人参 青菜 納豆 青菜 ツナ缶 レモン 大根 きゅうり 昆布 油揚げ えのき茸 キャベツ 豆腐/うどん 鯉節 わかめ 果物		ピーマン 豚挽肉 パン粉 卵 玉ねぎ ごぼう パーコン 人参 マヨネーズ ゴマ 青菜 豆腐 わかめ 油揚げ/上新粉 もち粉 きな粉 きゅうり		甘塩鮭 ごぼう 人参 れんこん 豚小間肉 糸こんにゃく 青菜 えのき茸 大根 高野豆腐/せんべい(市販) 果物 昆布
18(月)	ご飯 チャブチェ チョレギ サラダ スープ	19(火)	ごはん 鶏手羽のすば煮 炒りごぼう お浸し 味噌汁	20(水)	豆ご飯 和風オムレツ きんぴらごぼう お浸し 味噌汁	21(木)	お弁当の日	22(金)	ご飯 甘鯛の蒲焼風 五目きんぴら お浸し 味噌汁
	ピザトースト 果物		せんべい 野菜スティック 煮干し		そうめん 果物 昆布		ふかしいも 果物 昆布		クランベリーパン 野菜スティック
	韓国春雨 人参 玉ねぎ 牛ひき肉 エリンギ たら にんにく キャベツ きゅうり 海苔 わかめ ゴマ 豆腐/パン(市販) ピーマン ツナ缶 チーズ		鶏手羽元 卵 生姜 長ねぎ ごぼう 人参 油揚げ いんげん えのき茸 青菜 大根 じゃがいも/せんべい(市販) きゅうり 人参 煮干し		グリーンピース 卵 干し椎茸 いんげん ごぼう 人参 青菜 大根 高野豆腐/そうめん きゅうり 梅干し 鯉節 果物 昆布		さつまいも 果物 昆布		甘鯛 生姜 片栗粉 ごぼう 人参 れんこん いんげん こんにゃく 青菜 大根 油揚げ わかめ/パン(市販) きゅうり 人参
25(月)	いなりちらし 莖わかめの炒め煮 南瓜の煮物 味噌汁	26(火)	ハヤシライス フレンチサラダ ごぼうのバルサミコ炒 スープ	27(水)	ご飯 鶏肉のたたきごぼう煮 切干大根煮 お浸し 味噌汁	28(木)	ツナおろしスハグッティ かぼちゃサラダ 高野豆腐のスープ	29(金)	ご飯 和風がんも 根菜のゴマ味噌和え 味噌汁
	フライドポテト 果物 昆布		さらず揚げ ゆかり漬		クラッカー チーズ 野菜スティック		みたらし団子 果物 昆布		せんべい 果物 煮干し
	油揚げ 人参 干椎茸 いんげん ごま 莖わかめ こんにゃく 南瓜 茄子/じゃがいも 青海苔 果物 昆布		牛小間肉 玉ねぎ 人参 トマト 水煮缶 トマトピューレ バター 小麦粉 きゅうり キャベツ りんご ハム ごぼう/小麦粉 乾燥おから きな粉		鶏もも肉 ごぼう 人参 こんにゃく 切干大根 じゃがいも 青菜 キャベツ 油揚げ/クラッカー(市販) チーズ きゅうり 人参		スパゲッティ 大根 ツナ缶 万能ねぎ 鯉節 さかばちや レーズン 玉ねぎ マヨネーズ 高野豆腐 青菜 コーン/上新粉 もち粉 果物 昆布		大豆 ひじき 人参 しらす 豆腐 大和芋 枝豆 人参 卵 ごぼう こんにゃく ごま じゃがいも キャベツ/せんべい(市販) 果物 煮干し

* 熱中症対策のためにも、こまめに水分をとりましょう。

* 食材の入荷状況により献立の内容が変更する場合があります。ご了承ください。