



	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	17日(金)
	23日(木)	22日(水)	20日(月)	30日(木)	24日(金)	28日(火)
献立	御飯 さばのみそ煮(添えわかめ) もやしときゅうりのナムル えのきと豆腐の中華スープ 果物(オレンジ)	御飯 チンジャオロウス 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	御飯 大豆入りチーズハンバーグ(卵、小麦なし) ほうれん草のソテー添え フライドポテト 豆腐とキャベツのみそ汁 りんごゼリー	ミニ黒糖 大豆のミートソース煮 マカロニサラダ(マヨドレ) ウインナーとキャベツのコンソメスープ 果物(オレンジ)	御飯 沖めだいのカレームニエル(片栗粉) 大根の煮浸し 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	豆ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのソテー かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(オレンジ)
	精白米 さば しょうが すりみそ 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし カットわかめ きゅうり 緑豆もやし にんじん ロースハム ごま油 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 えのきたけ 豆腐(絹ごし) たまねぎ 中華味 食塩 こいくちしょうゆ 水 オレンジ	精白米 ビーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ すりみそ かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ ソファール	精白米 牛ももミンチ 水煮だいず たまねぎ プロセスチーズ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ ほうれんそう 冷凍コーン サラダ油 食塩 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) キャベツ えのきたけ りんごジュース 上白糖 イナアガー らくらくホイップ いちご	ミニ黒糖 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいず たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 味の素KKコンソメ ホールトマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ マカロニ にんじん きゅうり 食塩 ロースハム 日清 マヨドレ 味の素KKコンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ オレンジ	精白米 おきめだい 食塩 料理酒 こしょう 片栗粉 カレー粉 サラダ油 きゅうり こいくちしょうゆ だいこん にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ 油揚げ かいわれ バナナ	精白米 えんどう豆 食塩 料理酒 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし カットわかめ かぼちゃ オレンジ
材料			お楽しみ給食「こどもの日」 			今日は、えんどう豆の「豆ご飯」と「ポタージュ」にするよ!
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	10日(金)	
	31日(金)	27日(月)		29日(水)	21日(火)	
献立	炊き込みご飯 かぼちゃの甘煮 豚汁 普・粗・押; まんまるソフト せんべい、ペ・管; ゼリー飲料(もも)	スパゲッティナポリタン ほうれん草とツナの和風サラダ えんどう豆と新玉ねぎのポタージュ 果物(オレンジ)	御飯 銀鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 えのきとわかめのみそ汁 果物(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 キャベツとえのきの中華スープ 普; ぼんせんえび、粗・押; かっぱえびせん、ペ・管; ゼリー飲料(ぶどう)	御飯 あじの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 じゃがいもと油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	
	精白米 干ししいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 かぼちゃ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 三温糖 豚もも だいこん さといも すりみそ 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし まんまるソフトせんべい ゼリー飲料(もも)	スパゲッティ ウインナー(卵不使用) たまねぎ ビーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう ほうれんそう にんじん ツナ缶 いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 えんどう豆 たまねぎ 味の素KKコンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 水 オレンジ ポタージュ 	精白米 ぎんざけ 塩こうじ ほうれんそう サラダ油 食塩 切り干し大根 にんじん 竹輪(卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) バナナ 	精白米 ごま油 にんにく しょうが にんじん 豚ももミンチ 白ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ すりみそ 豆腐(絹ごし) にら 片栗粉 中華味 きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ えのきたけ キャベツ 中華味 水 食塩 こいくちしょうゆ ぼんせんえび かっぱえびせん ゼリー飲料(ぶどう)	精白米 あじ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 冷凍コーン キャベツ 有塩バター 食塩 芽ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ビーマン 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ 油揚げ オレンジ	
材料						★食育の取組★ 「地場野菜の利用」 給食では、「普賢寺ふれあいの駅」さんより納品している京田辺でとれたお米(ひのひかり)や地元で作っている一休みそ(すりみそ)を使用しています。 旬の野菜は月2回納品があり、今月は「えんどう豆」です。 旬の野菜は保育室に回覧し、生の野菜を見たり、さわったりすることで、こどもさんが野菜に慣れ親しめるよう取り組んでいます。ほうれん草などの葉物、キャベツや大根などの大きな野菜がこどもさんには人気があります。

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	356Kcal	タンパク質	15.3g	脂質	9.4g	カルシウム	110mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	138μg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	36mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2.3g		