

日	曜日	献立名	使用する主な食材				おやつ	
							未満児10時	全児重3時
1	水	豆腐のまさご揚げ・コーンサラダ さつまいものみそ汁 (ごはん)	木綿豆腐 しらす干し スイートコーン	鶏ひき肉 芽ひじき ブロッコリー	ねぎ たまご 魚肉ソーセージ	にんじん レタス スキムミルク	ヨーグルト	ペジタべる 牛乳
2	木	トントン丼・ごまごま もやしのみそ汁 (ごはん)	国産豚肩ロース こまつな にんじん	たまねぎ スライスかまぼこ 油揚げ	しらたき 白すりごま 洋梨缶	グリーンピース もやし ラ・フランスゼリー	マンナビスケット	フルーツゼリー 牛乳
3	金	しょうゆラーメン バナナ	中華めん ほうれん草 バタークッキー	たまご 万能ねぎ 牛乳	めんま味付け 豚ももチャーシュー ハイハイ	なると バナナ	ハイハイ	バタークッキー 牛乳
4	土	クリームシチュー オレンジ (バターロール)	国産豚肩ロース アスパラガス 揚げ	じゃがいも スキムミルク ピルクル	たまねぎ シチューベース ミニゼリー	にんじん オレンジ バターロール	ミニゼリー	揚げ一番 ピルクル
6	月	ふわふわ炒り卵・スタミナ納豆 油揚げのみそ汁 (ごはん)	たまご ブロッコリー 油揚げ	たまねぎ 鶏ひき肉 じゃがいも	むきえび 納豆 にんじん	スキムミルク にら おかき餅	白い風船	おかき餅 オレンジジュース
7	火	手作りお弁当の日					ピルクル	ハッピーターン 牛乳
8	水	かしわうどん ぶどうゼリー	茹うどん なると 牛乳	鶏肉 万能ねぎ いかちび	ほうれん草 ぶどうゼリー	たまご フチクリームパン	いかちび	フチクリームパン 牛乳
9	木	ほっけの塩麹焼き・だいこん金平 豆腐のみそ汁 (ごはん)	ほっけ にんじん わかめ	さつまいも さつまいも 干しいたけ	だいこん 葉だいこん バナナ	糸こんにやく 絹ごし豆腐 安藤のヨーグルト(プレーン)	アンパンマンのソフトせんべい	バナナヨーグルト 牛乳
10	金	シーフードカレー・マヨドレサラダ バナナ (ごはん)	シーフードミックス にんじん 福神漬	国産豚肩ロース アスパラガス こまつな	じゃがいも スキムミルク 魚肉ソーセージ	たまねぎ カレールウ スイートコーン	マミー	おしゃぶり昆布 ホテルカ 牛乳
11	土	麻婆豆腐丼・はんぺんの澄まし汁 いちごヨーグルト (ごはん)	木綿豆腐 ねぎ 瀬戸の汐揚	豚ひき肉 はんぺん ピルクル	たまねぎ みずな キャラメルコーン	にんじん 安藤のヨーグルト(いちご)	キャラメルコーン	瀬戸の汐揚 ピルクル
13	月	厚揚げのオムレツ炒め・おかかまぶし えのきのみそ汁 (ごはん)	生揚げ にんじん スライスかまぼこ	鶏肉 グリーンピース 花かつお	たまねぎ トマト えのきだけ	糸こんにやく チンゲン菜 万能ねぎ	ミニゼリー	塩A字ビスケット マミー
14	火	赤魚の甘辛煮・シャキシャキサラダ あいしょう汁 (納豆ごはん)	赤魚 ちくわ たまねぎ	角こんにやく むき枝豆 ベーコン	にんじん 黄ピーマン はるさめ	もやし さつまいも 牛乳	特濃ミルククッキー	みかんヨーグルト 牛乳
15	水	スペイン風オムレツ・ミネラル和え ほうれん草のみそ汁 (ごはん)	じゃがいも ポークウィンナー かにかまぼこ	たまねぎ たまご きゅうり	にんじん レタス わかめ	ピーマン きゃべつ ほうれん草	パイン缶	しるこサンド 牛乳
16	木	青菜ごはん・サーモンフライ つるつるわかめスープ・あわせるゼリー	菜めしの素 タルタルソース プチトマト	白いりごま ブロッコリー つるつるわかめ	サーモンフライ ローズハム 絹ごし豆腐	スマイルポテト スイートコーン 糸みつば	プレミアムクラッカー	ケーキ 牛乳
17	金	五目にゆづめん オレンジ	そうめん うずら卵 ぱりんこ	天かす ねぎ 牛乳	こまつな 干しいたけ マリールビスケット	なると オレンジ	マリールビスケット	ぱりんこ 牛乳
18	土	まめまめカレー バナナ (ごはん)	国産豚肩ロース ゆでだいず バナナ	じゃがいも スキムミルク ミニドーナツ	たまねぎ カレールウ ピルクル	にんじん 福神漬 マンナウエファ	マンナウエファ	ミニドーナツ ピルクル
20	月	オムレツ・ピーナッツ和え さつま汁 (ごはん)	オムレツ 粉末ピーナッツ 油揚げ	レタス ピーナッツバター 糸こんにやく	こまつな 鶏肉 だいこん	赤ピーマン さつまいも にんじん	ミニゼリー	カルシウムせんべい のむヨーグルト
21	火	だらの西京焼き・パンパキンサラダ 鶏そぼろ・はくさいのみそ汁 (ごはん)	たら きゅうり 調整豆乳	トマト 鶏ひき肉 プチチョコパン	かぼちゃ はくさい 牛乳	魚肉ソーセージ 高野豆腐 こつぶっこ	こつぶっこ	プチチョコパン (未：フチクリームパン) 牛乳
22	水	豚肉のシャキシャキ炒め・マヨ豆腐和え あさりスープ・バナナ (ごはん)	国産豚肩ロース レタス 木綿豆腐	たまねぎ ブロッコリー 白すりごま	にんじん スイートコーン あさり	にら スライスかまぼこ ほうれん草	がんばれ野菜家族	グラハムビスケット 牛乳
23	木	華風刺身・さっぱりサラダ 板心の澄まし汁 (納豆ごはん)	たまご 黒きくらげ 板心	むきえび きゃべつ 絹ごし豆腐	もうそう かにかまぼこ 葉だいこん	万能ねぎ むき枝豆 プリン	黄桃缶	プリン 牛乳
24	金	ポークシチュー・錦糸和え ヨーグルト (ごはん)	国産豚肩ロース マッシュルーム 錦糸卵	じゃがいも グリーンピース はるさめ	たまねぎ 牛乳 ローズハム	にんじん シチュービーフ みずな	ビスコ	まがりせんべい 牛乳
25	土	焼きそば・わかめスープ バナナ	特製ソース焼きそば ピーマン バナナ	わかめ ミレーフライ	もやし たまねぎ ピルクル	にんじん なると かーさんケット	かーさんケット	ミレーフライ ピルクル
27	月	だし巻き卵・野菜炒め だいこんのみそ汁 (のり佃煮ごはん)	たまご さつま揚げ 調整豆乳	レタス にんじん りんごかりんとう	はくさい だいこん 牛乳	たまねぎ 生揚げ ミニゼリー	ミニゼリー	りんごかりんとう 牛乳
28	火	ハンバーグ・コールスロー じゃがいものみそ汁 (ごはん)	ハンバーグ スイートコーン ハーベスト	トマト じゃがいも ココア	きゃべつ たまねぎ スキムミルク	魚肉ソーセージ 葉だいこん 牛乳	みかん缶	ハーベスト ココアミルク
29	水	さばの竜田揚げ・二色和え 納豆・たまごのみそ汁 (ごはん)	さば たまご 黄桃缶	ブロッコリー えのきだけ 牛乳	にんじん 万能ねぎ りんご乳酸菌飲料	納豆 ピーチゼリー 米	りんご乳酸菌飲料	ピーチゼリー 牛乳
30	木	冷やし中華 オレンジ	中華めん トマト オレンジ	錦糸卵 レタス さやえんどう	ローズハム きざみのり 牛乳	きゅうり 白いりごま リッツ	リッツ	さやえんどう 牛乳

今月のふるさと産品

16日 つるつるわかめ 津軽西海岸のわかめを種タイプに仕上げた食材です。

27日 りんごかりんとう つがる市夢工房見野で作られているおいしいかりんとうです。



作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。
16日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
()は未満児の主食となっております。

