



月	火	水	木	金
2 ようちえん ぎゅうにゅう とうふの とりそぼろ すましじる どんぶり とうふ 25 75 かまぼこ 10 35 だいこん 15 20 たまねぎ 10 15 みつば 3 5 けずりぶし 2.5 0.1 だしこんぶ 0.6 0.1 うすくちしょうゆ 3.5 2 こいくちしょうゆ 0.3 2 しお 0.3 1 みりん 0.5 0.3 さとう 2.5 0.3 オイスターソース 0.3 ゆずあえ はくさい 30 にんじん 5 ゆずかじゅう 0.8 うすくちしょうゆ 2.2 さとう 0.6 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	3 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん いわしの こめ 70 カリカリフライ ようちえんじ 1こ しょうがくせい 2こ ぶたじる ぶたにく 15 あぶらあげ 5 たまねぎ 20 だいこん 15 にんじん 10 ぶなしめじ 5 あおねぎ 3 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら せつぶんまめ しょうがくせい 100	4 ぎゅうにゅう ごはん たまごやき こめ 70 1こ とりにくと やさいのもの とりにく 25 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 20 ごぼう 10 こんにゃく 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7.5 さとう 3 さけ 0.8 みりん 0.8 こめあぶら もやしあます もやし 25 にんじん 10 す 2 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 1.2 みりん 0.4	5 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん にんじんチップス こめ 70 にんじん 35 でんぶん 6 しお 0.2 かんこくふう すきやき とうふ 50 ぶたにく 20 たまねぎ 30 にんじん 10 はくさいキムチ 10 えのきだけ 5 しょうが 0.2 0.1 こんにゃく 30 りんごピューレ 3 こいくちしょうゆ 8.5 さとう 2.5 さけ 0.4 こめあぶら チンゲンサイの サラダ チンゲンサイ 30 もやし 5 ホールコーン 5 わふうドレッシング クラス1ぼん	6 ようちえん ぎゅうにゅう こめどうにゅうパン ジャーマンポテト ベーコン 15 フレンチポテト 35 たまねぎ 15 パジルチップ 0.08 しお 0.3 こしょう 0.01 ガーリックこ 0.03 オリーブあぶら 0.5 ABCマカロニ スープ とりにく 20 アルファベットマカロニ 4 こしょう 0.03 ガーリックこ 0.03 オリーブあぶら 0.5 にんじん 5 セロリー 2 パイオン 12 ツナ 10 うすくちしょうゆ 3.5 きゅうり 25 こいくちしょうゆ 0.3 にんじん 5 しお 1 レモンがじゅう 1 す 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1.2 みりん 0.3 しお 0.15
9 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなの こめ 70 いそべあげ ほき 50 でんぶん 6 もずくスープ ぶたにく 10 ちくわ 10 かんそうもずく 0.3 にんじん 10 もやし 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.3 とりから 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 みりん 0.4 さけ 0.4 こしょう 0.02 こめあぶら いためビーフン ツナ 5 ビーフン 8 チンゲンサイ 30 しょうが 0.05 さけ 0.3 オイスターソース 0.15 さとう 0.15 さけ 0.4 こしょう 0.02	10 ようちえん ぎゅうにゅう ベビーパン ローストチキン とりにく 55 しょうが 0.1 にんにく 0.05 ミートソース スパゲティ しお 0.3 スパゲティ 40 こしょう 0.03 さけ 0.8 こいくちしょうゆ 0.5 パプリカこ 0.01 フルーツミックス りんご(缶) 20 パイン(缶) 20	11 けんこくきねんのひ 	12 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん さわらの こめ 70 こうみだりかけ さわら 180 あおねぎ 1 こまつなの みそじる こまつな 20 たまねぎ 15 だいこん 15 にんじん 10 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 ごもくまめ だいず 20 とりにく 10 ちくわ 5 にんじん 3 にこみこんぶ 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 さとう 0.9 みりん 0.4 こめあぶら	13 ようちえん ぎゅうにゅう コッパン ウィンナー ようちえんじ 1ぼん しょうがくせい 2ぼん はくさいの クリームシチュー とりにく 20 じゃがいも 30 はくさい 30 たまねぎ 20 にんじん 10 とりから 5 とんこつ 2.5 ぎゅうにゅう 24 だいにん 30 こごきこ 4.3 パター 3.6 こなチーズ 2 なまクリーム 2 とりからスープ 0.7 しろワイン 0.8 しお 0.6 こしょう 0.02 こめあぶら だいにんサラダ だいにん 30 にんじん 5 ホールコーン 5 フレンチドレッシング クラス1ぼん
16 ようちえん ぎゅうにゅう カレーライス チキンナゲット こめ 75 ようちえんじ 1こ ぶたにく 25 しょうがくせい 2こ じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 15 しょうが 0.2 にんにく 0.1 とりから 7 とんこつ 3 りんごピューレ 5 フルーンピューレ 1 こめカレーウ 15 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 あかワイン 1 トマトケチャップ 1.5 パジルこ 0.03 こめあぶら キャバツの ピクルス キャバツ 25 にんじん 5 さとう 1.8 す 1.8 うすくちしょうゆ 0.6 しお 0.4	17 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん やきししゃも こめ 70 からぶとししゃも ようちえんじ 1ぼん しょうがくせい 2ぼん ぶたはくさいなべ とうふ 30 ぶたにく 25 あぶらあげ 5 はくさい 30 だいこん 20 にんじん 15 しろねぎ 10 えのきだけ 5 しょうが 0.1 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 3 しお 0.3 さけ 1 こめあぶら てづくり ひじきふりかけ めひじき 1.3 こなかつお 1.3 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.3 さとう 1	18 ぎゅうにゅう ごはん チキンなんぼん こめ 70 こめこさきみカツ 1こ こめあぶら かきたまじる たまご 25 かまぼこ 10 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 きゅうり 0.4 でんぶん 0.5 なのはなと しゅんぎくの おひたし ツナ 10 しゅんぎく 15 なばな 10 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.4 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	19 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん ほっけの こめ 70 いちやほし みそおでん あつあげ 30 とりにく 20 さといも 30 だいこん 20 にんじん 10 こんにゃく 25 けずりぶし 0.8 あかみそ 7 しろみそ 4 こいくちしょうゆ 0.8 さとう 1 みりん 0.6 さけ 0.6 こめあぶら きゅうりの すのもの ほしわかめ 0.3 きゅうり 30 す 2.2 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 1.1 みりん 0.4 しお 0.12	20 ようちえん ぎゅうにゅう コッパン てりやき ハンバーグ 1こ しょうが 0.2 こいくちしょうゆ 3.2 さとう 1 たまねぎ 20 にんじん 10 セロリー 2 さいりょう 0.3 やさいスープ ウィンナー 20 キャバツ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 さいりょう 2 さいりょう 2 しょうゆ 0.3 ごぼうサラダ ごぼう 25 にんじん 10 えだまめ 5 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.6 ごまクリーミー ドレッシング クラス1ぼん
23 てんのうたんじょうび 	24 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん やきぎょうざ こめ 70 ようちえんじ 1こ しょうがくせい 2こ カレーどうふ とうふ 100 とりミンチ 20 たまねぎ 10 にんじん 5 には 3 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.1 にんにく 0.05 こめカレーウ 4.5 こいくちしょうゆ 4.8 さとう 1.3 さけ 0.4 カレーこ 0.1 でんぶん 0.4 とりからスープ 0.7 こめあぶら ナムル もやし 25 きゅうり 15 にんにく 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 0.6 す 0.6 みりん 0.6 さとう 0.2 こめあぶら	25 ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくの たつたあげ こめ 70 ぶたにく 45 でんぶん 10 こめあぶら さつまいもの みそじる さつまいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ぶなしめじ 5 あおねぎ 3 あかみそ 9 しろみそ 2 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 こまつなの あえもの こまつな 30 にんじん 5 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.4 さとう 0.4 こんぶこ 0.02	26 ようちえん ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき こめ 70 さば 180 しお 0.2 じゃがいもの そぼろに ぶたミンチ 25 じゃがいも 60 たまねぎ 35 にんじん 15 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7 さとう 2.2 みりん 1 さけ 0.8 こめあぶら おおさかしろなの からしあえ おおさかしろな 30 にんじん 10 こいくちしょうゆ 1.9 さとう 0.8 からしこ 0.06 こんぶこ 0.02	27 ようちえん ぎゅうにゅう あげパン ぶゆやさいの (しょうがくせい) スープに ベビーパン ウィンナー 20 こめあぶら だしこんぶ 30 さとう 5 はくさい 30 たまねぎ 30 コッパン プロックリー 15 いちごジャム 10 (ようちえんじ) にんじん 10 セロリー 2 とりにく 0.02 とりから 7 だいず 8 めひじき 2 ホールコーン 5 にんじん 4 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.3 ノンエッグマヨネーズ 0.5 クラス1ぼん しろワイン 0.8 ゼリー (ぶどうあじ) 1こ

富田林市産の野菜を使用する予定です

- ・白菜 2日
- ・大根 3日
- ・人参 5日
- ・小松菜 6日・25日

魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

食物アレルギーをお持ちの方へ
給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション)があります。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。なぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

小学校	エネルギー		たんぱく質		脂質		食物繊維		ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	g	(%エネルギー)	g	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	4.5以上	摂取エネルギー全体の20~30%	200	4.5以上	200	0.4	0.4	25	2未満	350	50	3.0	
2月平均栄養量	614	16.4	28.9	4.7	255	0.41	0.51	19	2.4	362	91	3.4			

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配当量は幼稚園児は0.7倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。
●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

