



富田林市産の野菜を使用する予定です

- 人参 1日・4日・8日・9日
- 大根 3日
- 青葱 3日・25日
- なばな 8日
- 白菜 9日・17日
- 小松菜 15日・22日
- キャベツ 15日・25日

火	水	木	金
1 ようちえん おさつロール ◆ ローストチキン とりにく 55 ◆ しょうが 0.1 ◆ にんにく 0.05 ◆ しお 0.3 ◆ しょうが 0.03 ◆ さけ 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ パプリカ 0.01 ◆ たまねぎ 20 ◆ トマト 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ フイオン 12 ◆ トマトピューレ 6.5 ◆ トマトケチャップ 2.6 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ しお 0.5 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ さとう 0.2 ◆ こめあぶら ◆	2 ごはん こめ 75 ◆ とりのすきやき どうぶ 40 ◆ とりにく 30 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ ごぼう 8 ◆ しいたけ 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 8.5 ◆ さとう 4 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆ ちんげんさいのサラダ チンゲンサイ 25 ◆ にんじん 5 ◆ ホールコーン 5 ◆ かんきつドレッシング クラス1 1ぼん	3 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ ぶたじる ぶたにく 20 ◆ だいこん 15 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにゃく 10 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こまつなの にびたし こまつな 30 ◆ にんじん 10 ◆ だしこんぶ 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ せつぶんまめ	4 ようちえん コッパン ◆ れんこんチップス れんこん 30 ◆ でんぶん 7 ◆ しお 0.2 ◆ こしょう 0.02 ◆ とりにく 20 ◆ さといも 25 ◆ たまねぎ 30 ◆ はくさい 20 ◆ にんじん 10 ◆ とりがら 5 ◆ とんこつ 2 ◆ きゅうにゅう 20 ◆ こむぎこ 3.5 ◆ パター 3 ◆ こなチーズ 2 ◆ なまクリーム 2 ◆ ホタージュのもと 0.8 ◆ しろワイン 0.8 ◆ しお 0.65 ◆ こしょう 0.03 ◆ こめあぶら ◆

月

7 ようちえん
ごはん
 こめ 75 ◆
ぶたにくと やさいのもの
 ぶたにく 25 ◆
 じゃがいも 40 ◆
 たまねぎ 30 ◆
 にんじん 20 ◆
 ごぼう 10 ◆
 しいたけ 5 ◆
 さやいんげん 5 ◆
 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 ◆

やきししゃも
 からふとししゃも 1ひき ◆
 ようちえんじ 1・2ねん 1ひき ◆
 3~6ねん 2ひき ◆

ゆかりあえ
 キャベツ 30 ◆
 にんじん 10 ◆
 ゆかりこ 0.4 ◆
 うすくちしょうゆ 1 ◆
 さとう 0.1 ◆
 みりん 0.4 ◆

8 ようちえん
ベビーパン ◆ **なのはなと しゅんぎくの おひたし**
 ツナ 10 ◆
 うどん 70 ◆
 ぶたにく 20 ◆
 あぶらあげ 5 ◆
 たまねぎ 25 ◆
 にんじん 10 ◆
 あおねぎ 5 ◆
 しょうが 0.1 ◆
 けずりぶし 2.5 ◆
 だしこんぶ 0.6 ◆
 こめこカレー 8 ◆
 カレーこ 0.1 ◆
 こいくちしょうゆ 3 ◆
 うすくちしょうゆ 1.5 ◆
 さけ 0.8 ◆
 みりん 0.5 ◆
 こめあぶら ◆

カレーうどん
 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 ◆
 こんにゃく 0.02 ◆

みかん 1こ ◆

9
おやこどんぶり
 こめ 80 ◆
 とりにく 35 ◆
 たまご 35 ◆
 たまねぎ 45 ◆
 みつば 5 ◆
 ほししいたけ 0.5 ◆
 けずりぶし 0.8 ◆
 こいくちしょうゆ 6.4 ◆
 うすくちしょうゆ 1 ◆
 さとう 2.8 ◆
 みりん 0.8 ◆
 さけ 0.8 ◆
 こめあぶら ◆

さわらのしょうがにぶう
 さわら 18ひき ◆
 しょうが 0.6 ◆
 こいくちしょうゆ 3 ◆
 みりん 2 ◆
 さけ 1 ◆
 でんぶん 0.2 ◆

こうみあえ
 はくさい 35 ◆
 にんじん 5 ◆
 ゆずかじゅう 0.4 ◆
 こいくちしょうゆ 1.8 ◆
 さとう 0.3 ◆
 みりん 0.4 ◆
 こんにゃく 0.02 ◆

10 ようちえん
ごはん
 こめ 75 ◆
すましじる
 どうぶ 20 ◆
 かまぼこ 10 ◆
 だいこん 15 ◆
 たまねぎ 10 ◆
 にんじん 10 ◆
 みつば 5 ◆
 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 0.3 ◆
 しお 0.3 ◆
 みりん 0.5 ◆

ぶたにくの たつたあけ
 ぶたにく 45 ◆
 でんぶん 13 ◆
 しょうが 0.25 ◆
 こいくちしょうゆ 3.5 ◆
 さとう 0.6 ◆
 さけ 0.8 ◆
 ガリックこ 0.02 ◆
 こめあぶら ◆

きんぴらごぼう
 ごぼう 25 ◆
 にんじん 10 ◆
 けずりぶし 0.2 ◆
 こいくちしょうゆ 1.8 ◆
 さとう 1 ◆
 みりん 0.5 ◆
 さけ 0.5 ◆
 いちみつとうがらし 0.003 ◆
 こめあぶら ◆

11
けんこくきねんのひ

14 ようちえん
ごはん
 こめ 75 ◆
じゃがいもの そぼろに
 ぎゅうミンチ 25 ◆
 じゃがいも 60 ◆
 たまねぎ 30 ◆
 にんじん 10 ◆
 グリンピース 5 ◆
 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 ◆

さばのしおやき
 さば 18ひき ◆
 しお 0.2 ◆

すのもの
 ほしわかめ 0.3 ◆
 きゅうり 30 ◆
 さとう 2.2 ◆
 うすくちしょうゆ 1.5 ◆
 さとう 1.1 ◆
 しお 0.12 ◆
 みりん 0.4 ◆

15 ようちえん
ベビーパン ◆ **しろみざかなの カリカリフライ**
 こめあぶら ◆

わふうスパゲティ
 スパゲティ 40 ◆
 ベーコン 20 ◆
 たまねぎ 20 ◆
 こまつな 15 ◆
 にんじん 10 ◆
 ぶなしめじ 10 ◆
 にんにく 0.1 ◆
 こいくちしょうゆ 4.5 ◆
 しお 0.2 ◆
 こしょう 0.03 ◆
 しろワイン 0.8 ◆
 こめあぶら ◆

フロッコリーの サラダ
 フロッコリー 15 ◆
 キャベツ 15 ◆
 にんじん 10 ◆
 フレンチドレッシング クラス1 1ぼん

16
けんちんじる
 どうぶ 20 ◆
 あぶらあげ 5 ◆
 さといも 15 ◆
 だいこん 10 ◆
 にんじん 5 ◆
 あおねぎ 5 ◆
 しいたけ 5 ◆
 こんにゃく 5 ◆
 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 0.3 ◆
 しお 0.35 ◆
 みりん 0.5 ◆

やきとりどんぶり
 こめ 80 ◆
 とりにく 50 ◆
 たまねぎ 30 ◆
 しょうが 0.3 ◆
 こめあぶら ◆
 こいくちしょうゆ 5 ◆
 さとう 2.5 ◆
 みりん 4 ◆
 さけ 1.5 ◆
 でんぶん 0.3 ◆

ごますあえ
 もやし 20 ◆
 チンゲンサイ 15 ◆
 しろこま 0.5 ◆
 うすくちしょうゆ 1.8 ◆
 こいくちしょうゆ 0.4 ◆
 す 2 ◆
 さとう 1 ◆
 みりん 0.6 ◆

17 ようちえん
ごはん
 こめ 75 ◆
とうふチゲ
 どうぶ 90 ◆
 ぶたにく 15 ◆
 はくさい 30 ◆
 もやし 15 ◆
 はくさいキムチ 10 ◆
 にんじん 10 ◆
 いら 5 ◆
 しょうが 0.2 ◆
 にんにく 0.05 ◆
 あかみそ 8 ◆
 コチュジャン 0.8 ◆
 こいくちしょうゆ 1 ◆
 さとう 0.3 ◆
 みりん 0.4 ◆
 さけ 0.4 ◆
 とりがらスープ 0.7 ◆
 こめあぶら ◆

しゅうまい
 ようちえんじ 1こ ◆
 しょうがくせい 2こ ◆

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 ◆
 こんにゃく 0.02 ◆

18 ようちえん
コッパン ◆ **ハンバーグ**
 ハンバーグ 1こ ◆
 トマトケチャップ 3.5 ◆
 トマトピューレ 1.5 ◆
 しお 0.04 ◆
 さとう 0.2 ◆
 こいくちしょうゆ 0.1 ◆
 あかワイン 0.8 ◆
 でんぶん 0.2 ◆

ぶゆやさいの スープ
 とりにく 20 ◆
 じゃがいも 30 ◆
 かぶ 15 ◆
 はくさい 15 ◆
 フロッコリー 15 ◆
 カリフラワー 15 ◆
 たまねぎ 10 ◆
 にんじん 10 ◆
 セロリー 2 ◆
 にんにく 0.02 ◆
 とりがら 7 ◆
 うすくちしょうゆ 2 ◆
 こいくちしょうゆ 1 ◆
 さとう 0.3 ◆
 しお 0.3 ◆
 こしょう 0.03 ◆
 みりん 0.5 ◆
 しろワイン 0.8 ◆
 こめあぶら ◆

だいこんサラダ
 だいこん 30 ◆
 にんじん 5 ◆
 ホールコーン 5 ◆
 あおじドレッシング クラス1 1ぼん

21 ようちえん
ぶゆやさいの カレーライス
 こめ 80 ◆
 ぶたにく 20 ◆
 じゃがいも 35 ◆
 たまねぎ 30 ◆
 にんじん 10 ◆
 かぶ 10 ◆
 れんこん 10 ◆
 しょうが 0.2 ◆
 にんにく 0.1 ◆
 とりがら 7 ◆
 とんこつ 3 ◆
 りんごピューレ 5 ◆
 フルーンピューレ 1 ◆
 こめこカレー 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 ◆

ウインナー
 ようちえんじ 18ひき ◆
 しょうがくせい 28ひき ◆

ほうれんそうの ソテー
 ほうれんそう 30 ◆
 エリンギ 5 ◆
 しお 0.12 ◆
 こしょう 0.01 ◆

22 ようちえん
こめことうにゅうパン ◆ **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 ◆
 とりにく 20 ◆
 こまつな 20 ◆
 たまねぎ 10 ◆
 ソテーたまねぎ 10 ◆
 にんじん 5 ◆
 セロリー 2 ◆
 フイオン 12 ◆
 うすくちしょうゆ 3.5 ◆
 こいくちしょうゆ 0.3 ◆
 しお 0.3 ◆
 こしょう 0.02 ◆
 しろワイン 0.8 ◆
 こめあぶら ◆

やさいスープ
 パジルチップ 0.08 ◆
 しお 0.3 ◆
 こしょう 0.01 ◆
 ガリックこ 0.03 ◆
 オリーブあぶら 0.5 ◆

キャベツのマリネ
 ツナ 10 ◆
 キャベツ 25 ◆
 にんじん 5 ◆
 レモンかじゅう 1 ◆
 す 1 ◆
 しお 0.25 ◆
 さとう 0.7 ◆
 うすくちしょうゆ 0.3 ◆
 こしょう 0.01 ◆
 しろワイン 0.4 ◆
 オリーブあぶら 0.8 ◆

23
てんのうたんじょうび

24 ようちえん
ごはん
 こめ 75 ◆
とりとたまごの さっぱり
 とりにく 45 ◆
 うすらたまご 20 ◆
 だいこん 35 ◆
 たまねぎ 30 ◆
 にんじん 20 ◆
 れんこん 15 ◆
 あおねぎ 5 ◆
 にんにく 0.3 ◆
 しょうが 0.5 ◆
 こいくちしょうゆ 6.5 ◆
 す 5.2 ◆
 さとう 3.5 ◆
 こめあぶら ◆

ほっけの いちやほし
 18ひき ◆

おひたし
 はくさい 35 ◆
 にんじん 5 ◆
 こいくちしょうゆ 2 ◆
 さとう 0.4 ◆
 みりん 0.4 ◆
 こんにゃく 0.02 ◆

25 ようちえん
こくとうパン ◆ **テジブルコギ**
 ぶたにく 40 ◆
 キャベツ 20 ◆
 たまねぎ 10 ◆
 いら 8 ◆
 にんにく 0.1 ◆
 りんごピューレ 2.8 ◆
 にんじん 10 ◆
 えのきだけ 5 ◆
 あおねぎ 5 ◆
 ほししいたけ 0.5 ◆
 とりがら 12 ◆
 うすくちしょうゆ 4 ◆
 こいくちしょうゆ 0.5 ◆
 しお 0.3 ◆
 こしょう 0.03 ◆
 みりん 0.4 ◆
 さけ 0.4 ◆
 こめあぶら ◆

はるさめスープ
 とりにく 20 ◆
 はるさめ 3 ◆
 たまねぎ 20 ◆
 にんじん 10 ◆
 えのきだけ 5 ◆
 あおねぎ 5 ◆
 ほししいたけ 0.5 ◆
 とりがら 12 ◆
 うすくちしょうゆ 4 ◆
 こいくちしょうゆ 0.5 ◆
 しお 0.3 ◆
 こしょう 0.03 ◆
 みりん 0.4 ◆
 さけ 0.4 ◆
 こめあぶら ◆

ちゅうかあえ
 チンゲンサイ 20 ◆
 もやし 20 ◆
 にんじん 5 ◆
 うすくちしょうゆ 1.8 ◆
 こいくちしょうゆ 0.2 ◆
 す 1.8 ◆
 さとう 0.6 ◆
 みりん 0.4 ◆
 ごまあぶら 0.5 ◆

28 ようちえん
ごはん
 こめ 75 ◆
みそじる
 ぶたにく 15 ◆
 さといも 20 ◆
 だいこん 15 ◆
 にんじん 10 ◆
 しろねぎ 5 ◆
 こんにゃく 15 ◆
 あかみそ 10 ◆
 しろみそ 3 ◆
 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 ◆

あじのやくみだれ
 あじ 18ひき ◆
 でんぶん 2.5 ◆
 こめあぶら ◆
 りんごピューレ 3 ◆
 あおねぎ 2 ◆
 しょうが 0.1 ◆
 にんにく 0.02 ◆
 うすくちしょうゆ 3.5 ◆
 す 1.2 ◆
 さとう 0.7 ◆
 みりん 0.4 ◆

ひじきのもの
 だいず 8 ◆
 めひじき 3 ◆
 にんじん 4 ◆
 けずりぶし 0.3 ◆
 こいくちしょうゆ 2.5 ◆
 さとう 1.8 ◆
 みりん 0.4 ◆
 さけ 0.4 ◆

	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)	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A,μgRE	B,mg	B2,mg	Cmg	g	mg	mg	mg	mg		
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0				
2月平均栄養量	634	16.7%	29.2%	5.3	261	0.44	0.55	27	2.4	335	93	2.9				

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。

魚を食べるときは
 骨に気をつけて食べましょう。

給食の前には、せっけんできれいに手を洗きましょう。

あか...からだをつくる
 にゅう・たまご・さかな・にく・だいず・かいそう (たんぱく質・ミネラル)

きいろ...エネルギーになる
 こくろい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ (しじつ・たんすいかぶつ)

みどり...からだのちょうしをととのえる
 やさい・くだもの・きのこ (ビタミン・ミネラル)

ようちえん このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

スプーン このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

●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。配分量は幼稚園児は0.75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。