



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 3 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ マーボー豆腐 とうふ 110 ♥ ぶたミンチ 25 ♥ にんじん 15 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ♥ はっちょうみそ 1.6 ♥ トウバンジャン 0.15 ◆ こいくちしょうゆ 3.5 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こしょう 0.03 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ でんぶん 1.6 ◆ 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 ♥ もやしナムル もやし 25 ◆ にんじん 10 ◆ 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 ◆ | 4 ようちえん オリーブパン ◆ ジュリエヌ ショルダーベーコン 15 ♥ じゃがいも 15 ◆ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ フイヨン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆ タンドライーチキン とりにく 55 ♥ ヨーグルト 5 ♥ しお 0.4 ◆ こいくちしょうゆ 0.15 ◆ カレーこ 0.4 ◆ パプリカこ 0.2 ◆ ツナのレモンあえ ツナ 10 ♥ きゅうり 25 ◆ たまねぎ 5 ◆ にんじん 5 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ す 1 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 1.2 ◆ みりん 0.3 ◆ しお 0.15 ◆ | 5 わかめスープ とうふ 20 ♥ とりにく 10 ♥ ほしわかめ 0.4 ♥ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ たけのこ 10 ◆ えのきだけ 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 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆ ピピンパ こめ 80 ◆ きゅうり 30 ♥ もやし 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんにく 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さとう 2 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 1.5 ◆ いちみつとうがらし 0.01 ◆ こめあぶら ◆ ゴーヤーチップス ながり 30 ◆ でんぶん 5 ◆ こめあぶら ◆ しろうごま 1.2 ◆ さとう 3.5 ◆ みりん 2.5 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ | 6 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ もずくスープ ぶたにく 15 ♥ ちくわ 10 ♥ かんそうもずく 0.3 ◆ にんじん 10 ♥ たけのこ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ うすくちしょうゆ 0.3 ◆ 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 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆ さわらのゆうあんやき さわら 1.8 ◆ けずりぶし 0.2 ◆ ゆずかじゅう 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ さとう 0.5 ◆ きりん 1.5 ◆ さけ 1 ◆ でんぶん 0.2 ◆ 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 ◆ | 7 ようちえん ゆかりごはん こめ 50 ◆ ゆかりこ 1.1 ◆ ひやしちゅうか ちゅうかめん 80 ◆ やきぶた 20 ♥ もやし 20 ◆ きゅうり 15 ◆ ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆ ひやしちゅうかのたれ 1.8 ◆ テジブルコギ ぶたにく 40 ♥ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ たら 8 ◆ にんじん 5 ◆ にんにく 0.1 ◆ りんごピューレ 2.8 ◆ こいくちしょうゆ 5 ◆ さとう 1.7 ◆ きりん 0.7 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆ ゼリー (バナナプルアジ) しょうがくせい 1こ ◆ プチゼリー (ぶどうアジ) ようちえんじ 1こ ◆ |
| 10 ようちえん なつやさいのカレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 15 ◆ たまねぎ 30 ◆ かぼちゃ 20 ◆ にんじん 10 ◆ なす 10 ◆ ピーマン 5 ◆ トマト 5 ◆ 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 ◆ ブルンピューレ 1 ◆ こめこカレールー 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 ◆ こまつなサラダ こまつな 30 ◆ にんじん 5 ◆ ホールコーン 5 ◆ わふうドレッシング ◆ クラス1ほん ◆ れいとうみかん 1こ ◆ | 11 コッペパン ◆ なつやさいのスープ ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 30 ◆ スズキーニ 10 ◆ なす 5 ◆ とうがん 5 ◆ にんじん 5 ◆ 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 ◆ みりん 0.4 ◆ さとう 0.3 ◆ しろワイン 0.8 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆ しろみざかなのラビゴットソース ほき 50 ♥ トマト 4 ◆ たまねぎ 3 ◆ きゅうり 1 ◆ でんぶん 2 ◆ こめあぶら ◆ す 2.3 ◆ しお 0.2 ◆ さとう 1 ◆ こしょう 0.01 ◆ しろワイン 1 ◆ うすくちしょうゆ 0.15 ◆ パプリカこ 0.008 ◆ オリーブあぶら 1 ◆ きりぼしだいこんのサラダ とりささみ 10 ♥ キャベツ 20 ◆ きりぼしだいこん 3 ◆ にんじん 3 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 0.4 ◆ みりん 0.3 ◆ こまクリームドレッシング ◆ クラス1ほん ◆ | 12 ごはん こめ 75 ◆ かぼちゃのみそしる かぼちゃ 20 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにやく 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 ◆ とりのからあげ とりにく 50 ♥ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 ◆ さけ 0.8 ◆ ガーリックこ 0.03 ◆ でんぶん 12 ◆ こめあぶら ◆ 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 ◆ こんぶこ 0.02 ◆ | 13 ごはん こめ 75 ◆ ぶたにくとあつあげのもの あつあげ 35 ♥ ぶたにく 20 ♥ ひらてん 10 ♥ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ こんにやく 20 ◆ しょうが 0.2 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こめあぶら ◆ たまごやき 1こ ♥ きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ す 2.3 ◆ さとう 1.3 ◆ こんぶこ 0.02 ◆ いちみつとうがらし 0.003 ◆ | 14 にんじんのとうげうポスタージュ ショルダーベーコン 15 ♥ じゃがいも 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじんピューレ 20 ◆ クリームコーン 20 ◆ にんじん 5 ◆ パセリ 0.5 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ とうげう 20 ◆ しお 0.65 ◆ こしょう 0.03 ◆ セルフドッグ きりめいりコッペパン ◆ フランクフルト 1.8 ◆ トマトケチャップ 4.5 ◆ トマトピューレ 1.5 ◆ ウスターソース 2.3 ◆ さとう 0.1 ◆ でんぶん 0.1 ◆ キャベツのソテー キャベツ 30 ◆ エリンギ 5 ◆ にんじん 5 ◆ しお 0.12 ◆ こしょう 0.01 ◆ こめあぶら ◆ |

17

うみのひ

18

こめことうげうパン ◆

レタススープ
 ウィナー 15 ♥
 レタス 20 ◆
 たまねぎ 15 ◆
 ソテーたまねぎ 10 ◆
 にんじん 10 ◆
 パセリ 0.5 ◆
 フイヨン 12 ◆
 うすくちしょうゆ 3 ◆
 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 ◆

ツナとポテトのマヨネーズやき
 ツナ 10 ♥
 フレンチポテト 35 ◆
 ホールコーン 10 ◆
 たまねぎ 10 ◆
 ノンエッグマヨネーズ 10 ◆
 しお 0.1 ◆
 こしょう 0.02 ◆

フルーツミックス
 パイン(缶) 20 ◆
 みかん(缶) 20 ◆

献立表中の ◆ ♥ ♣ マークは、三色栄養(食べ物の3つの働き)をあらわします。

からだをつくる

からだのちよろしをととのえる

◆きいろのたべもの
 こくるい・いも・さとう
 あぶら・しゅじつ
 (しつ・たんすいかぶつ)

♥あかのたべもの
 にゅう・たまご・さかな
 にく・だいず・かいそう
 (たんばくしつ・ミネラル)

♣みどりのたべもの
 やさい・くだもの・きのこ
 (ビタミン・ミネラル)

富田林市産の野菜を使用する予定です

- 人参 3日・5日・6日
- 米 3日
- じゃが芋 4日
- 茄子 11日

「ひのちゃん」を使用します。

このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

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。

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付けて食べましょう。

食中毒・感染症予防は

手洗いが大事

石けんを使った手洗い

- ①水でぬらす
- ②泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく

●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。

