

- ☆は手作りおやつです
- 厚食やおやつに麦茶がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~2才児は「朝のおやつ」がつかます



	献立名	材 料			おやつ	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちくほね 血や肉や骨になるもの	からだを 支えるもの	午後 ごぜん 午前	午後 ごぜん 午前
1 火	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 おかか和え(大根 人参) みそ汁(きゃべつ えのき)	こめ 米/白滝/さらだ油/砂糖	ぶた 豚もも/押し豆腐/鯉節/ みそ/牛乳	ばなな/玉ねぎ/人参/さやい んげん/大根/きゅうり/きゃ べつ/えのき	☆おじや 乳児	菓子 幼児 牛乳
2 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしときゅうりのさらだ すまし汁(油揚げ 大根)	ばん 米/砂糖/さらだ 油/ごま油/まかに	とり 鶏肉もも/みそ/つな/ 油揚げ/きなこ/牛乳	もやし/きゅうり/大根	☆まかろにきなこ 乳児	☆まかろにきなこ 牛乳
3 木	ごはん 白身魚の天ぷら きゃべつのごま酢和え すまし汁(鶏肉 ねぎ)	フランスパン/米/薄力 粉/さらだ油/すりごま (白)/砂糖/うどん	めるる一さ/鶏肉もも/ 牛乳	きゃべつ/人参/きゅうり/ね ぎ/大根	☆煮込みうどん 乳児	菓子 牛乳
4 金	ごはん ぼーくかれー つなさらだ	ばん/米/じゃがいも/ さらだ油/えっぐけあ/ 砂糖/食パン	ぶた 豚もも/牛乳/つな	たま 玉ねぎ/人参/ぐりんび一す/ きゃべつ/きゅうり/いちご じゃむ	☆じゃむさんど 乳児	☆じゃむさんど 牛乳
5 土	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 きゃべつのはん布和え みそ汁(わかめ 大根)	しよく 食パン/米/ごま油	とり 鶏肉もも/みそ	きゃべつ/塩昆布/わかめ/大 いこん 根	☆おにぎり 乳児	菓子
7 月	ごはん 肉と野菜のみそ炒め 大根とつなのどれっしんぐあえ みそ汁(玉ねぎ わかめ)	ばん 米/さらだ油/砂糖/ 片栗粉	ぶた 豚肩ろ一す/みそ/つな 牛乳/きなこ	せい 生椎茸/人参/びーまん/生姜 だいこん 大根/きゅうり/玉ねぎ/わ かめ	☆おじや 乳児	☆みるくもち
8 火	食パン 煮込みはんばーぐ こーるすろー すーぶ(えのき こーん)	しよく 食パン/片栗粉/砂糖/ さらだ油/米/すりごま (白)	ぶた 豚挽き肉/豆乳/つな/ 鯉節	おれんじ/玉ねぎ/きゃべつ/ 人参/えのき/こーん	☆おにぎり 乳児	☆おにぎり
9 水	ごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつのごまさらだ みそ汁(大根 なめこ)	しよく 食パン/米/さらだ油/ 砂糖/すりごま(白)	とり 鶏肉もも/みそ 牛乳	きゃべつ/もやし/人参/なめ こ/大根	☆おじや 乳児	菓子 牛乳
10 木	ごはん 鮭の西京焼き ぶろっこりーとつなの和風さらだ みそ汁(豆腐 ねぎ)	こめ 米/砂糖/すりごま (白)/さらだ油/ほっ とけーきの素	さけ 鮭/みそ/つな/豆腐/ 豆乳/牛乳	ばなな/ぶろっこりー/きゅう り/人参/ねぎ	☆ここあ蒸しばん 乳児	☆ここあ蒸しばん 牛乳
					ばなな	

- ☆は手作りおやつです
- 厚食やおやつに麦茶がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は「朝のおやつ」がつかます



	献立名	材 料			おやつ	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちくほね 血や肉や骨になるもの	からだよし 体の調子を整えるもの	乳児 午後 午前	幼児 午後 午前
11 金	ごはん 麻婆豆腐 大根ときゅうりのさらだ 春雨すーぶ	ばん／米／さらだ油／ごま油／砂糖／片栗粉／春雨／薄力粉／ばたー／粉／糖	ぶた／豚もも／押し豆腐／鯉節／みそ／牛乳	にんじん／人参／びーまん／ねぎ／にんにく／大根／きゅうり／きやべつ	☆おにぎり	☆どーなつ 牛乳
					ばん	
12 土	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 お浸し(きやべつ 人参) みそ汁(もやし ふ)	ばん／米／さらだ油／砂糖／麩	ぶた／豚もも／鯉節／みそ	たまご／玉ねぎ／ねぎ／きやべつ／人参／もやし／わかめ	☆おにぎり	菓子
					ばん	
14 月	ごはん きーまかれー 大豆とひじきの煮物	ばん／米／じゃがいも／さらだ油／砂糖／うどん	ぶた／豚挽肉／きゅうり／大豆／鶏肉もも	たまご／玉ねぎ／人参／ぐりんびーす／ひじき／大根	☆煮込みうどん	こーんふれーく 牛乳
					ばん	
15 火	ごはん 白身魚のばん粉焼き ほうれんそうのさらだ みそ汁(もやし 大根)	ばん／米／ばん粉／オリーブオイル／さらだ油／砂糖／ふ／ばたー／ぐらにゆー糖	めるるーさ／つな／みそ／牛乳	にんにく／ほうれんそう／人参／きゅうり／玉ねぎ／もやし／大根	☆おじや	☆おふのしゅがーらすく 牛乳
					ばん	
16 水	食パン ちきんまかろにぐらたん きやべつとみかんのさらだ すーぶ(わかめ ちんげん菜)	しよく／食ばん／まかろに／さらだ油／ばたー／薄力粉／ばん粉／砂糖／米	とり／鶏肉もも／牛乳／すきむみるく／粉ちーず／つな	ばなな／玉ねぎ／きやべつ／きゅうり／みかん缶／チンゲン菜／わかめ／塩昆布	☆つな昆布ごはん	☆つな昆布ごはん
					ばなな	
17 木	ごはん 鶏肉のから揚げ すばげていさらだ すーぶ(わかめ えのき)	しよく／食ばん／米／砂糖／片栗粉／さらだ油／すばげてい／えつぐけあ	とり／鶏肉もも／つな／牛乳	しょうが／生姜／人参／きやべつ／きゅうり／えのきたけ／わかめ	☆おじや	菓子 牛乳
					食ばん	
18 金	ごはん 豆腐はんぱーぐ おかか和え(大根 人参) みそ汁(ふ わかめ)	ばん／米／さらだ油／片栗粉／砂糖／すりごま(白)／麩	おし豆腐／押し豆腐／豚挽肉／つな／みそ／豚もも／牛乳	たまご／玉ねぎ／もやし／きゅうり／人参／わかめ	☆おにぎり	菓子 牛乳
					ばん	
19 土	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根きゅうりどれっしんぐ和え すーぶ(きやべつ こーん)	ばん／米／さらだ油／砂糖	ぶた／豚もも	たまご／玉ねぎ／大根／きゅうり／きやべつ／こーん／わかめ	☆おにぎり	菓子
					ばん	
21 月	ごはん 焼肉 大根のそぼろに みそ汁(あげ ねぎ)	ばん／米／さらだ油／砂糖／片栗粉／薄力粉／ばたー	ぶた／豚もも／鶏挽肉／みそ／油揚げ／すきむみるく／牛乳	しょうが／生姜／にんにく／玉ねぎ／びーまん／大根／ねぎ	☆ぼうんどけーき	☆ぼうんどけーき 牛乳
					ばん	

- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに野菜がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は 「朝のおやつ」がつかます



	献立名	材 料			おやつ	
		おやつ 乳児	午後 幼児	午後 幼児	午後 幼児	
22	ごはん かじきの甘醤油和え ほうれん草の磯香和え みそ汁(あさつき なめこ)	ふらんすばん 粉/さらだ油/砂糖	豚もも/押豆腐/鰹節 みそ/牛乳	しょうが 生姜/ほうれん草/人参/焼きのり/あさつき/なめこ	☆おじや	よーぐると菓子
23	ごはん ぼくびーんず まかろにさらだ すーぶ(玉ねぎ わかめ)	米/じゃがいも/さらだ油/砂糖/まかろに/えっくけあ/食パン	大豆/豚もも/つな/生クリーム/牛乳	おれんじ/玉ねぎ/とまと缶/きゅうり/きやべつ/人参/わかめ	☆じゃむさんど	☆いちごくりーむさんど牛乳
24	ごはん ちきんかれー 切干大根の炒め煮	米/じゃがいも/さらだ油/砂糖/こーんふれーく/うどん	鶏肉むね/牛乳/油揚げ/鶏肉もも	ばなな/玉ねぎ/人参/ぐりんびーす/切干大根/大根	☆煮込みうどん	菓子牛乳
25	ごはん 鶏肉のばーべきゅーそーす きやべつの和風さらだ 中華すーぶ	ばん/米/砂糖/さらだ油/すりごま(白)/ごま油/食パン/まーがりん	鶏肉もも/つな/豚挽肉/きな粉/牛乳	しょうが 生姜/ばいん缶/玉ねぎ/きやべつ/きゅうり/人参/ねぎ/わかめ/こーん	☆きなこーすと	☆きなこーすと牛乳
26	ごはん 鶏肉と大根の甘辛煮 きやべつともやしのだれっしんぐ みそ汁(ふ 玉ねぎ)	ばん/米/さらだ油/砂糖/麩	鶏肉もも/みそ	だいこん 大根/玉ねぎ/人参/きやべつ/もやし/わかめ	☆おにぎり	菓子
28	ごはん 豚肉のかれー風味炒め びーふんのさらだ すーぶ(こーん えのき)	ばん/米/えっくけあ/さらだ油/びーふん/ごま油/砂糖/薄力粉	豚肩ろーす/つな/豆乳/牛乳	きやべつ/にんにく/きゅうり/人参/こーん/えのき	☆焼きけーき	☆焼きけーき牛乳
30	ごはん 肉豆腐 あけぼのぼてと みそ汁(もやし わかめ)	こめ/白滝/じゃがいも/えっくけあ/ふらんすばん	豚もも/木綿豆腐/みそ/粉ちーず/牛乳	おれんじ/玉ねぎ/人参/ねぎ/もやし/わかめ	☆ふらんすばん せんべい	☆ふらんすばん せんべい牛乳
月平均栄養価		乳児 ねねぎー 384kcal	たんぱく質 14.1g	脂質 9.6g	食塩相当量 1.3g	
		幼児 ねねぎー 484kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 15.3g	食塩相当量 1.4g	

旬の食材

新玉ねぎ 春きやべつ
たらの芽 うど 筍 莓
わかめ 鱈 真鯛 太刀魚
にしん など

新学期 すたーと です !

高見保育園では 市の栄養士が作成した献立表に基づき、
小川ルミ 水野 加藤 森本の調理員4名で美味しい給食を作ります

そして、今年度も三木ご夫妻、そして元調理員の佐藤さんに
配膳のご協力いただきます

みんなで、楽しいらんちたいわ・おやつたいわを過ごしましょう~♪
今年度もよろしくお願ひします