

ひよしだしがくえんこんだて

年少中長献立予定

1

1

がんたん

2

おやすみ

5

チャーハン
はるまき
はるさめサラダ
ちゅうかふうみそしる
パイナップル
メープルケーキ
530(c)13.1(p)
9.1(f)1.4(s)

6

カレーうどん
ポパイサラダ
しゅうまい
オレンジ
チーズ
チヂミボール
560(c)13.6(p)
35.4(f)1.3(s)

7

ごはん
からあげ
ちゅうかもやしサラダ
だいこんのみそしる
バナナ 牛乳
シフォンケーキ
560(c)19.3(p)
15.1(f)1.3(s)

8

2しょくどん
エビフライ
だてまき
おぞうに
みかん
いちごジャムサンド
558(c)22.2(p)
13.1(f)1.4(s)

9

むぎごはん
はっぼうさい
とうふのちゅうかあえ
なめこのみそしる
もも
てづくりプリン
544(c)17.6(p)
10.4(f)1.4(s)

12

せいじんのひ

13

カレーライス
ブロッコリーおかかあえ
だいこんのみそしる
りんご
シュークリーム
519(c)14.3(p)
14.5(f)1.4(s)

14

ごはん
ホッケのゆうあんやき
マカロニサラダ
たまねぎのみそしる
パイナップル 牛乳
てづくりピザ
544(c)22.0(p)
16.0(f)1.3(s)

15

ごはん
すきやきに
シラスのわふうサラダ
ごぼうのみそしる
オレンジ
パンみみラスク
528(c)13.2(p)
12.4(f)1.4(s)

16

ごはん
ぶたにくのしょうがやき
かいそうサラダ
キャベツのみそしる
バナナ
たいやき
524(c)17.3(p)
12.0(f)1.4(s)

19

ごはん
とんこつしょうゆナベ
なつとうのあえもの
ニラのみそしる
みかん
ホットケーキ
541(c)14.3(p)
12.8(f)1.4(s)

20

ごはん チーズ
マーボードウフ
ひじきサラダ
たまごのみそしる
グレープフルーツ
てづくりクッキー
524(c)13.5(p)
13.5(f)1.4(s)

21

ごはん
クリームシチュー
カプレーゼ
ポテトフライ
もも 牛乳
たまごサンドイッチ
535(c)15.2(p)
16.1(f)1.3(s)

22

みそラーメン
ギョーザ
きりぼしだいこんナムル
オレンジ
シフォンケーキ
533(c)15.7(p)
16.4(f)1.4(s)

23

ごはん
ハンバーグ
シーザーサラダ
ベーコンのコンスタブ
ロールケーキ
てづくりプリン
540(c)17.7(p)
17.6(f)1.4(s)

26

ごはん
ハムカツ
たまごのゴマサラダ
ちゃんぽんふうスープ
ようなし
りんごジャムヨーグルト
521(c)17.8(p)
13.4(f)1.4(s)

27

ぶたどん
カレーマヨサラダ
にんじんのみそしる
パイナップル
みかんゼリー
525(c)17.4(p)
12.4(f)1.4(s)

28

ねぎしおナムル
キノコのわふうパスタ
にんじんのコンスタブ
グレープフルーツ
牛乳
てづくりピザ
523(c)20.7(p)
11.4(f)1.4(s)

29

むぎごはん
カレイのにつけ
ポテトサラダ
イカメンチ りんご
とうふのみそしる
パンみみラスク
538(c)19.9(p)
19.9(f)1.4(s)

30

きゅうしょく
おやすみ

※栄養表示のCはカロリー、Pはたんぱく質、Fは脂質、Sは食塩相当量となります。

<給食アンケート>給食リクエストお待ちしております。用紙に記入して事務所のポストに投函して下さい♪