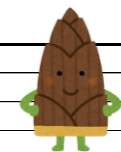




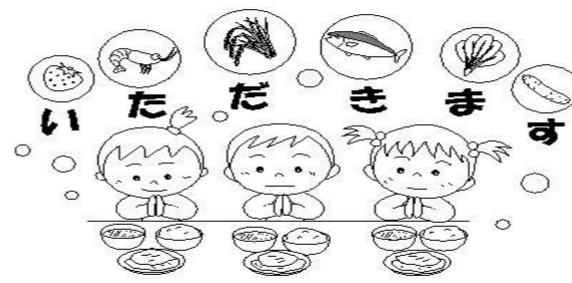
日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	ごはん ほっけ焼き ゆずポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米	ほっけ(開き干し)、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、あおのり
2 日					
3 月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏ひき肉、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、スナップえんどう、しいたけ、にら、ねぎ、ごま、しょうが
4 火	押麦入りごはん 鮭のフライ ゆかり和え みそ汁	スープきびめん にぼし	七分つき米、干しきびめん、油、パン粉、押麦、小麦粉、オリーブ油、米	さけ、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なめこ、コーン缶、ねぎ、ごま
5 水	ごはん 肉じゃが ポン酢和え みそ汁	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、スナップえんどう、コーン缶、にら、さやえんどう、まいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、しらたき、あおのり
6 木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	納豆まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖	さわら、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、いんげん、ねぎ、しょうが
7 金	ごはん 麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、片栗粉、米	木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぶ、スナップえんどう、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かぶ・葉、しょうが、干しいたけ、あおのり
8 土	肉みそうどん おかか和え	まぜごはん にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、まいたけ、にんじん、ごま、しょうが
9 日					
10 月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、焼ふ、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、こまつな、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、なめこ、焼きのり、ごま、干しいたけ
11 火	押麦入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、油、押麦、てんさい含蜜糖、米	さば、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、生わかめ、まいたけ、焼きのり、干しいたけ
12 水	ごはん 筑前煮 じゃこ炒め みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、ちくわ、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、スナップえんどう、たけのこ、たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、まいたけ、ブロッコリー、にら、干しいたけ
13 木	黒米入りごはん あじフライ ごま酢和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、中力粉、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖	あじ、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、スナップえんどう、まいたけ、ごま、あおのり、しょうが
14 金	お弁当の日 	おにぎり おせんべい にぼし	米、しょうゆせんべい	いわし(煮干し)	
15 土	ごはん ほっけ焼き ゆずポン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	米、ごま油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、ごま、あおのり
16 日					

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏ひき肉、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、生わかめ、ねぎ、ごま、しょうが
18 火	押麦入りごはん 鮭のフライ ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、押麦、小麦粉	さけ、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、なめこ、ねぎ、にんじん、ごま、焼きのり
19 水	ごはん 肉じゃが ポン酢和え みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、米粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、ブロッコリー、こまつな、まいたけ、コーン缶、生わかめ、ねぎ、しらたき
20 木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖	さわら、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たかな(たかな漬)、こまつな、えのきたけ、ごま、しょうが
21 金	カレーライス サラダ	鯖チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、ごま油	豚肉(もも)、豆乳、さば(水煮)、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、まいたけ、スナップえんどう、コーン缶、ねぎ、生わかめ、ごま
22 土	肉みそうどん おかか和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、まいたけ、にんじん、あおのり、しょうが
23 日					
24 月	ごはん かきあげ 酢の物 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、米粉、中力粉、焼ふ、てんさい含蜜糖	さけ、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、しらす干し、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、まいたけ、なめこ、ごま、焼きのり、カットわかめ
25 火	押麦入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、押麦、てんさい含蜜糖、米	さば、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、しらたき、ごぼう、切り干しだいこん、スナップえんどう、生わかめ、まいたけ、ごま、干しいたけ
26 水	ごはん 筑前煮 じゃこ炒め みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、ちくわ、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、たけのこ、スナップえんどう、たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、はくさい、にら、干しいたけ
27 木	黒米入りごはん かれないのフライ ごま酢和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、中力粉、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖	かれない、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	こまつな、キャベツ、にんじん、なめこ、スナップえんどう、切り干しだいこん、まいたけ、ごま、しょうが
28 金	ごはん 麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、ちりめんじゃこ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	スナップえんどう、こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ごま、焼きのり、しょうが、干しいたけ、あおのり
29 土	昭和の日				
30 日					
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	531 kcal		
		たんぱく質	21.7 g		
		脂 質	13.3 g		
		塩 分	1.7 g		



新入園・進級おめでとうございます！

苗場保育園は、山形県庄内産の安全なお米やこだわりのお味噌を毎日使用し給食を作っています。
太陽食品さんの無添加の醤油・塩・味噌・酢・てんさい糖・らかん果を使って、薄味を心がけています。
清水園さんの無農薬お野菜の旨みを活かしたおいしい給食を提供します。
こどもたちの成長に必要な栄養と季節のおいしい野菜を組み合わせ豊かな食事でサポートして参ります！



「いただきます」は、食べ物そのものだけでなく、食べ物を作る人・食べ物を運ぶ人・食べ物を育てる人に「ありがとう」を表す言葉です。
わたしたちのおいしい給食のすべては、農家やその他様々な生産者に支えられてできています。そのため食べ物を大切に扱っていきましょう！