

5がつ よていにんだてひょう(B)

日	献立名	牛乳	あかの仲間 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだ 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
2月	わかめごはん	○	たきこみわかめ		こめ		757 kcal 28.0 g 20.2 g	
	とりにくの しちみやき		とりにく	しょうが にんにく あおねぎ	さんおんどう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しお しちみとうがらし		
	キャベツのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし		 こどもの白 3歳まで 献立
	かしわもち				かしわもち 			
6金	まっちゃんあげパン 	○			こがたパン なたねあぶら グラニューとう ぶんとう	まっちゃん	563 kcal 21.5 g 23.8 g	
	チキンとポテトの ハーブいため		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン		
	こめごまカロロの ミネストローネ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こめごまカロロ	チキンブイヨン  トマトケチャップ トマトピューレ こしょう うすくちしょうゆ しお		はちひょうはち 八十八夜 3歳まで 献立
9月	ごはん	○			こめ		677 kcal 21.0 g 16.7 g	
	にこにこ はるやさいかレー		ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ グリーンピース	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいかレー こいくちしょうゆ		
10火	ごはん	○			こめ		617 kcal 21.8 g 15.8 g	
	きりぼしだいこんど じゃがいものにももの キャベツのごまあえ		ぶたにく あぶらあげ 	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも なたねあぶら さんおんどう しょうぼくどう しろいりごま しろすりごま	みりん けずりぶし こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ		
11水	ごはん	○			こめ		611 kcal 26.6 g 18.4 g	
	けいちゃん かぎたまじる 		とりにく あかみそ くしょうみそ	キャベツ にんにく	ごまあぶら かたくりこ	みりん トウバンジャン こいくちしょうゆ		
12木	さんさいごはん 	○	あぶらあげ 	さんさいミックス(わらび・ えのきたけ・たけのこ) にんじん	こめ さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ	633 kcal 29.6 g 22.1 g	
	めばるのからあげ		めばる	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ		
	ぶたじる		ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん こぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ		
13金	こくどうパン	○			こくどうパン		628 kcal 22.8 g 21.3 g	
	ベーコンのスープに		ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ スズキーニ パセリ	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう さけ		
16月	ちゅうかどんのく	○			こめ		729 kcal 22.6 g 26.7 g	
	はるまき		ぶたにく	しょうが にら はくさい たまねぎ にんじん りょくとうもやし ほししいたけ たけのこ	なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ		
17火	ごはん	○			こめ		576 kcal 23.9 g 13.9 g	
	ぶたにくとたけのこの みそいため		ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお		
18水	すましじる	豆腐 かまぼこ 	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし			
	ごはん	○			こめ		656 kcal 31.5 g 17.9 g	
	かつおのごまあげ 		かつお	しょうが	かたくりこ しろいりごま くろいりごま なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん		
ゆずかあえ	ちくわ	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ ゆずかじゅう				
にらのみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ		けずりぶし				
19木	むぎごはん	○			こめ むぎ		585 kcal 21.4 g 17.1 g	
	ピピンパ		ぶたひきにく	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし ぜんまい にら	しろいりごま しろすりごま さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン		
わかめスープ	わかめ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ あおねぎ		ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ			

しょうくくひ
食育の日
3歳まで
献立
うすけん
~高知県~

日	献立名	牛乳	あかの仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
20 金	こがたパン ナポリタン	○	ポークウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム	こがたパン スパゲティ さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ	561 kcal 22.4 g 19.3 g
	うみとはだけの サラダ		だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうはくどう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
23 月	ごはん とりにくの レモンいため	○	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ なす	こめ なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ しお さけ こしょう レモンかじゅう	616 kcal 24.6 g 16.2 g
	ビーフンのにゅうめん		とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	ビーフン	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
24 火	ごはん とうふのうまに	○	やきとうふ ぶたにく きぬあつあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	582 kcal 23.5 g 13.5 g
	こまつなともやしの のりずあえ		ツナ きざみのり	こまつな りょくどうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず	
25 水	ごはん チャプチェ	○	ぶたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく	こめ はるさめ なたねあぶら さんおんとう こまあぶら しろいりごま	さけ しお みりん こしょう いちみつがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	571 kcal 20.2 g 15.2 g
	ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ りょくどうもやし こまつな にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら こまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンフイヨン	
26 木	えんどうごはん	○		グリーンピース	こめ	しお さけ だしこんぶ	679 kcal 25.4 g 24.4 g
	とりにくのからあげ じゃがいもみそじる		とりにく	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら	
27 金	あじつけパン キャベツのクリームに	○	とりにく ベーコン きゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	あじつけパン じゃがいも こむぎこ ゆえんバター なたねあぶら	しお こしょう しろワイン	700 kcal 25.0 g 28.2 g
	かいぞうサラダ		ひじき くわいかめ ツナ	きゅうり にんじん コーン	しょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず からしこ	
30 月	ごはん さばのこうみやき	○	さば	たまねぎ	こめ さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし	655 kcal 28.4 g 20.3 g
	キャベツのゆかりあえ きょうらうみそじる		とりにく しろみそ しんしゅうみそ	キャベツ にんじん	だいこん にんじん あおねぎ	じゃがいも	
31 火	ごはん ぶたにくの しょうがいため	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	610 kcal 24.7 g 17.1 g
	とうふのあかだし		とうふ あぶらあげ まめみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりぶし	

- ※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
- ※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。
- ※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
- ※ マヨネーズ・ドレッシングは卵不使用のものを使用しています。
- ※ カレーに使用しているルー(やさしいカレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。



ひ
カミカミメニューの日に
とうじょう くん
登場するカム君です。

こんげつ しょう よひい き つ がわし さん しやくせい
今日使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○こまつな ○まっちゃ

