



早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662
食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590
滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、朝ごはんを見直してみましょう。

朝ごはんには、3つのスイッチが隠れています！

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんの内容をチェックしてみよう！

- 主食(ごはん、パン、麺など)を食べている
- 主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)を食べている
- 副菜(野菜、きのこなど)を食べている
- 汁物(みそ汁、スープなど)を食べている



上の三つのスイッチを入れるためには、朝ごはんの内容も大切です。主食、主菜、副菜、汁物がそろるように意識していきましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

- <切り身>
・一口大の魚>
1日(金)かつお
11日(月)さわら
- <丸ごと食べる魚>
19日(火)やしししゃも

パッケンからの野菜メモ

元気もりもり 病気の予防

カボチャ、アスパラガスなど ビタミンが多く含まれているよ！

おなかすっきり

ごぼう、きのこ、れんこんなど 食物繊維が沢山含まれているよ！

目がはっきり

人参、小松菜、トマトなど ビタミンAが沢山含まれているよ！

おはだ びかびか

ピーマン、大根、キャベツなど ビタミンCが沢山含まれているよ！

骨や血液を作って ぐんぐん 成長

チンゲン菜、小松菜、水菜など カルシウムや鉄が多く含まれているよ！

野菜のひみつを覚えよう！！

エネルギーが足りない！

朝7:00...

ええ？ どうすればいいの？

ねえねえ エネルギーが足りないよ！

脳のエネルギーに なるんだよ

まず朝ごはんを食べよう！

このパンはブドウ糖に 変わって

ブドウ糖

脳を動かすのは ブドウ糖だけ なんだ！

待ってました！ やったあ！

えっか！ じゃあしつかり 食べないとな

組み合わせ自由自在 かき揚げ

【材料】5人分

- たまねぎ 1個
- さつまいも 中1/2本
- カット茭わかめ(乾燥) 2g
- 竹輪 80g
- 小麦粉(打ち粉) 大さじ2
- 小麦粉 大さじ6
- ベーキングパウダー 小さじ1/3
- 水 大さじ6
- 揚げ油 適量

衣

【下準備】

- 3mm程度幅に切る
- 幅5mm長さ2cm程度に切り、水にさらす
- 水で戻す
- 5mm程度に切る

【作り方】

- ①すべての食材と小麦粉(打ち粉)を入れて混ぜる。
- ②小麦粉とベーキングパウダーと水を混ぜる。(混ぜすぎないように注意する)
- ③②に①を入れて、サクッと混ぜる。
- ④一人分に分けて、揚げ油の中に入れて揚げる。(揚げ油の温度は、160度~170度程度)

ポイント:かき揚げは、揚げ油に入れるときに広がりやすいので、お玉やフライ返しに一人分をのせてから、すべらせるように、揚げ油に入れると崩れにくいです。

昭和調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| | | | | <p>1 かつおのあげがらめ ブロccoliのあえもの わかたけしる</p> <p>〔主食〕 くらまめおこわ</p> |
| <p>4</p> <p>みどりの日</p> | <p>5</p> <p>こどもの日</p> | <p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> | <p>7 わふうおろしハンバーグ(たれべつづけ) こまつなどコーンのいためもの なめこのみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>8 レタスのサラダ ぶたにくのたじみマトソースかけ(たれべつづけ) ポテトスープ(チョコクリーム(乳))</p> <p>〔主食〕 しょくパン(乳)</p> |
| <p>11 さわらのさんしょうやき ごまあえ すましじる</p> <p>〔主食〕 たけのごごはん</p> | <p>12 ちゅうかいため とりにくとレバーのケチャップがらめ あさりのスープ</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p> | <p>13 ▲かきあげ(ノンエッグ) ハリハリづけ きつねうどんのしる</p> <p>〔主食〕 いっしょくうどん</p> | <p>14 たまごのわふうあんかけ(たれべつづけ) ひじきのいために ぶたじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>15 やさいサラダ かぼちゃのグラタン(乳) レタススープ</p> <p>〔主食〕 くらコッパン(乳)</p> |
| <p>18 にんじんサラダ いかのこうみあげ ちゅうかに</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>19 やきししゃも おひたし しんじゃがのにもの</p> <p>〔主食〕 なめし</p> | <p>20 あげどうふのやさいあんかけ(たれべつづけ) きりほしだいこんのいために しろみそしる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p> | <p>21 ぶたにくのしょうがだれかけ すもの ところこんぶじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>22 イタリアンサラダ フランクフルトイリスクランブルエッグ(たれべつづけ)(じよきよよく:たれかけ) ▲とうにゅうポターージュ(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 コッパン(乳)</p> |
| <p>25 あつあげのそぼろあんかけ にびたし さわにわん</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>26 ナムル ミルクプリン(乳) あげぎょうざ わかめスープ</p> <p>〔主食〕 キムチチャーハン</p> | <p>27 りんご こぼろのソテー とりにくのガーリックやき ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 くらコッパン(乳)</p> | <p>28 ちくわのおこのみあげがらめ ゆかりあえ みそしる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p> | <p>29 かいそうサラダ シュガービーンズ カレーシチュー(乳)(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> |

《2026年5月分 学校給食 献立及び材料表》

(幼稚園) 昭和調理場

(単位:グラム)

| 日 | 5月1日 金 | 5月7日 木 | 5月8日 金 | 5月11日 月 | 5月12日 火 | 5月13日 水 | 5月14日 木 | 5月15日 金 | 5月18日 月 |
|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 献立及び材料 (幼稚園) | くろまめおこわ | むぎごはん | しょくパン(乳) | たけのこごはん | もちげんまいごはん | いっしょくうどん | むぎごはん | くろコッパン(乳) | むぎごはん |
| | 米 49.5 | ※麦ごはん 60.5 | ※食パン 40 | 米 49.5 | 米 54 | ※一食うどん 60 | ※麦ごはん 60.5 | ※黒コッパン 40 | ※麦ごはん 60.5 |
| | もちこめ(アルファード米) 5.5 | 牛乳 | 牛乳 | 麦 5.5 | もち玄米 6 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | ※食塩 0.25 | ※牛乳 185 | ※牛乳 185 | ※酒 0.7 | 牛乳 6 | ※牛乳 185 | ※牛乳 185 | ※牛乳 185 | ※牛乳 185 |
| | ※酒 0.69 | わふうおろしハンバーグ | がたにくのたじみトマトソースかけ | ※食塩 0.21 | ※牛乳 185 | きつねうどんのしる | たまごのわふうあんかけ | かぼちゃのグラタン(乳) | ちゅうかに |
| | ※黒豆 11.04 | ※ハンバーグ 60 | 豚肉 35 | たけのこ 11.9 | とりにくとレバーのクチャップがらめ | ※油揚げ 5.6 | ※オムレツ 40 | ※オイルツナ 14 | ※なると 10.5 |
| | ※上白糖 1.4 | ※なたね油 0.7 | ※酒 1.4 | 鶏肉 7 | ※鶏レバー 14 | キャベツ 17.5 | ※なたね油 1.05 | にんにく 0.21 | 豚肉 14 |
| | ※しょうゆ 0.28 | たれべつづけ | にんにく 0.21 | 干し椎茸スライス 0.21 | 鶏肉 21 | にんじん 7 | たれべつづけ | ※白ワイン 0.35 | しょうが 0.7 |
| | ※食塩 0.07 | だいこん 12.6 | しょうが 0.21 | にんじん 5.6 | ※酒 1.05 | 干し椎茸 0.7 | にんじん 3.5 | ※エルボマカロニ 1.4 | にんにく 0.35 |
| | 水 71.07 | ※しょうゆ 1.4 | 塩コショウ 0.07 | ※食塩 0.01 | ※しょうゆ 0.56 | 豚肉 10.5 | たまねぎ 7 | かぼちゃ角切り 24.5 | ※なたね油 0.35 |
| | くちなしの実 0.04 | ※みりん 0.7 | ※なたね油 0.7 | ※淡口しょうゆ 2.8 | しょうが 0.56 | 根深ねぎ 7 | ※液体かつおだし 0.21 | たまねぎ 24.5 | たまねぎ 21 |
| | 牛乳 | ※上白糖 0.04 | たれべつづけ | ※上白糖 0.49 | ※でん粉 3.5 | ※だしこんぶ 0.7 | ※しょうゆ 0.56 | ※小麦粉 1.75 | はくさい 21 |
| | ※牛乳 185 | ※でん粉 0.14 | トマト 5.6 | ※みりん 0.7 | ※なたね油 3.5 | ※フレーク節 1.4 | ※上白糖 0.35 | ※有塩バター 1.75 | ※たけのこ水煮 7 |
| | かつおのあげがらめ | 水 3.5 | ※カットマト 4.9 | ※酒 0.7 | たまねぎ 7 | ※しょうゆ 4.2 | ※みりん 0.35 | ※牛乳 14 | チンゲンサイ 14 |
| | ※かつお 28 | ごまつなとコーンのいためもの | にんにく 0.21 | ※液体かつおだし 0.35 | ※上白糖 0.7 | ※みりん 0.7 | ※でん粉 0.21 | ※パン粉 0.7 | 千切きくらげ 0.14 |
| | ※しょうゆ 0.7 | 鶏肉 7 | ※ケチャップ 3.5 | 牛乳 | ※しょうゆ 1.4 | ※酒 1.4 | 水 84 | ※粉チーズ 2.1 | ※中華スープの素 0.7 |
| | ※酒 1.4 | ごまつな 17.5 | ※ウスターソース 1.4 | ※牛乳 185 | ※酢 1.4 | ※食塩 0.07 | 水 2.1 | ※白ワイン 0.35 | ※上白糖 0.07 |
| | しょうが 1.05 | 冷凍コーン 7 | ※しょうゆ 0.56 | さわらのさんしょうやし | ※ケチャップ 2.1 | ▲かきあげ(ノンエッグ) | ※ひじき 1.26 | ※洋風スープの素 0.21 | ※しょうゆ 2.8 |
| | ※でん粉 1.4 | キャベツ 7 | ※上白糖 0.7 | ※さわら 40 | ※ウスターソース 0.7 | ※半月スライスちくわ 10.5 | ※オイルツナ 8.4 | 塩コショウ 0.14 | ※ごま油 0.35 |
| | ※上新粉 2.1 | ※しょうゆ 0.56 | ※でん粉 0.21 | しょうが 0.7 | ちゅうがいため | たまねぎ 21 | ※たけのこ水煮 10.5 | ※なたね油 0.7 | ※酒 0.7 |
| | ※なたね油 2.8 | 塩コショウ 0.07 | 水 3.5 | ※しょうゆ 0.35 | チンゲンサイ 17.5 | さつまいも 17.5 | 冷凍さやいんげん 3.5 | アルミカップ 1 | 塩コショウ 0.07 |
| | ※しょうゆ 0.49 | ※なたね油 0.35 | レタスのサラダ | ※酒 1.4 | はくさい 17.5 | くきわかめ 0.21 | ※しょうゆ 1.05 | やさしいサラダ | ※でん粉 0.7 |
| | ※黒砂糖 0.7 | なめこのみそしる | レタス 17.5 | ※こなさんしょう 0.01 | ※メンマ 7 | ※食塩 0.14 | ※みりん 0.7 | だいこん 17.5 | 水 21 |
| | ※上白糖 0.07 | なめこ 10.5 | きゅうり 14 | ※なたね油 0.7 | ※鶏ガラスープ 0.13 | ※小麦粉 10.5 | ※上白糖 0.35 | きゅうり 17.5 | いかにこうみあげ |
| | ※みりん 0.7 | はくさい 14 | パプリカ赤 2.1 | ※こなさんしょう 0.01 | ※しょうゆ 0.63 | ※ベーキングパウダー 0.14 | ※なたね油 0.21 | ※青じそドレ 2.8 | ※いか短冊 28 |
| | ※練り梅 0.7 | ※冷凍角切り豆腐 14 | ※ごまドレ 3.5 | ※しょうゆ 1.05 | ※上白糖 0.21 | ※なたね油 3.5 | ふたじる | レタススープ | にんにく 0.14 |
| | 水 2.1 | 根深ねぎ 7 | ポテトスープ | ※みりん 0.7 | 塩コショウ 0.035 | ハリハリづけ | 豚肉 14 | ※糸かまぼこ 7 | しょうが 0.42 |
| | ブロッコリーのあえもの | ※赤みそ 5.6 | 鶏肉 10.5 | ※上白糖 0.7 | ※なたね油 0.21 | 切干し大根 2.8 | 里芋 14 | にんじん 10.5 | ※五香粉 0.01 |
| | ブロッコリー 17.5 | ※煮干し 1.4 | じゃがいも 17.5 | ※でん粉 0.21 | あさりのスープ | ※たくあん 4.9 | ごぼう 7 | エリンギ 7 | ※しょうゆ 0.56 |
| | にんじん 7 | 水 77 | たまねぎ 14 | 水 4.2 | ※あさり 冷凍 7 | みずな 10.5 | ※板こんにやく 3.5 | レタス 17.5 | ※酒 1.4 |
| | きゅうり 7 | | ひよこ豆 8.4 | ごまあえ | にら 7 | ※しょうゆ 0.35 | だいこん 7 | 乾燥パセリ 0.01 | 塩コショウ 0.07 |
| | ※みりん 0.7 | | ※コンソメ 0.56 | ほうれんそう 14 | だいこん 17.5 | ※上白糖 0.7 | 根深ねぎ 3.5 | ※しょうゆ 0.56 | ※上新粉 2.1 |
| | ※上白糖 0.35 | | ※しょうゆ 0.21 | キャベツ 17.5 | じゃがいも 10.5 | ※酢 1.4 | ※赤みそ 5.6 | ※コンソメ 0.56 | ※コンソメ 1.4 |
| | ※しょうゆ 0.7 | | 塩コショウ 0.07 | ※上白糖 0.35 | ※しょうゆ 1.26 | ※中華スープの素 0.7 | ※煮干し 1.4 | 塩コショウ 0.07 | ※なたね油 2.8 |
| | ※液体かつおだし 0.14 | | 水 56 | ※みりん 0.35 | ※中華スープの素 0.7 | 塩コショウ 0.07 | 水 77 | 水 77 | にんじんサラダ |
| | わかたけしる | | チョコクリーム(乳) | ※しょうゆ 1.05 | 塩コショウ 0.07 | 水 77 | | | にんじん 28 |
| | たけのこ 17.5 | | ※チョコクリーム 15 | ※白ごま 0.7 | | | | | パセリ 0.35 |
| | わかめ 0.35 | | | ※白すりごま 0.7 | | | | | ※棒々鶏ドレ 3.5 |
| | えのきたけ 7 | | | すましじる | | | | | |
| | ※かまぼこ 7 | | | ※冷凍角切り豆腐 17.5 | | | | | |
| | みつば 5.6 | | | たまねぎ 14 | | | | | |
| | ※白しょうゆ 1.75 | | | はくさい 7 | | | | | |
| | ※しょうゆ 0.35 | | | 根深ねぎ 3.5 | | | | | |
| | ※だしこんぶ 1.4 | | | ※しょうゆ 0.35 | | | | | |
| | ※食塩 0.06 | | | ※白しょうゆ 1.4 | | | | | |
| 水 77 | | | ※みりん 0.21 | | | | | | |
| | | | ※フレーク節 1.4 | | | | | | |
| | | | ※食塩 0.07 | | | | | | |
| | | | 水 77 | | | | | | |
| 幼稚園 | エネルギー 塩分 443 1.6 | エネルギー 塩分 490 1.7 | エネルギー 塩分 486 1.7 | エネルギー 塩分 462 1.9 | エネルギー 塩分 469 1.6 | エネルギー 塩分 506 1.7 | エネルギー 塩分 494 1.6 | エネルギー 塩分 458 1.9 | エネルギー 塩分 482 1.7 |

| 日 | 5月19日 火 | 5月20日 水 | 5月21日 木 | 5月22日 金 | 5月25日 月 | 5月26日 火 | 5月27日 水 | 5月28日 木 | 5月29日 金 | |
|-----------------|---------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 献立及び材料 (幼稚園) | なめし | もちげんまいごはん | むぎごはん | コッパン(乳) | むぎごはん | キムチチャーハン | くろコッパン(乳) | もちげんまいごはん | むぎごはん | |
| | 米 54 | 米 54 | 米 54 | ※コッパン 40 | ※麦ごはん 60.5 | 米 49.5 | ※黒コッパン 40 | 米 54 | 米 54 | |
| | 麦 6 | もち玄米 6 | 麦 6 | 牛乳 | 牛乳 | 麦 5.5 | 牛乳 | もち玄米 6 | 麦 6 | |
| | ※酒 0.7 | 牛乳 | 牛乳 | ※牛乳 185 | ※牛乳 185 | 塩コショウ 0.07 | ※牛乳 185 | 牛乳 | 牛乳 | |
| | ※食塩 0.21 | ※牛乳 185 | ※牛乳 185 | フランクフルトいりスクランブルエッグ | あつあけのそぼろあんかけ | ※酒 0.68 | とりにくとレバーのクチャップ | ※牛乳 185 | ※牛乳 185 | |
| | ※なめしの素 0.56 | あげどうふのわふうあんかけ | ぶたにくのしょうがだれかけ | グリーンアスパラガス 7 | ※冷凍厚揚げ 35 | 根深ねぎ 3.5 | ※鶏肉 38.5 | ちくわのおこのみあげがらめ | カレーシチュー(乳) | |
| | 牛乳 | ※揚げ出し豆腐 小 45 | 豚肉 35 | ※フランクフルト 10.5 | ※なたね油 0.35 | ※キムチ 10.5 | ガーリックパウダー 0.01 | ※焼き竹輪 21 | じゃがいも 28 | |
| | ※牛乳 185 | ※なたね油 3.5 | しょうが 0.7 | ※卵 21.5 | 鶏肉 7 | 豚肉 6.3 | ※食塩 0.11 | さつまいも 14 | たまねぎ 35 | |
| | やしししゃも | たれべつづけ | ※しょうゆ 0.35 | ※上白糖 0.14 | ※粒状大豆 1.4 | ※ごま油 0.68 | 黒こしょう 0.01 | ※なたね油 3.5 | にんじん 14 | |
| | ※ししゃも 20 | えのきたけ 7 | ※酒 1.4 | ※しょうゆ 0.21 | しょうが 0.21 | ※酒 0.68 | ※白ワイン 1.4 | ※青のり粉 0.14 | 豚肉 10.5 | |
| | ※なたね油 0.7 | ピーマン 2.1 | ※なたね油 0.7 | ※鶏ガラスープ 0.14 | ※しょうゆ 1.05 | ※しょうゆ 0.34 | ※しょうゆ 0.28 | かつお削り節 0.14 | ※なたね油 0.35 | |
| | しんじゃがのにももの | ※しょうゆ 0.7 | たまねぎ 7 | 塩コショウ 0.04 | ※酒 0.7 | 塩コショウ 0.07 | ※なたね油 0.35 | ※しょうゆ 1.05 | にんにく 0.35 | |
| | 豚肉 14 | ※みりん 0.7 | ※しょうゆ 1.4 | ※なたね油 0.7 | ※上白糖 0.7 | 水 57.12 | ごぼうのソテー | ※みりん 0.7 | しょうが 0.7 | |
| | じゃがいも 38.5 | ※上白糖 0.7 | ※みりん 0.7 | たれべつづけ | ※みりん 0.49 | 牛乳 | ごぼう 17.5 | ※上白糖 0.42 | ※小麦粉 3.5 | |
| | にんじん 14 | ※でん粉 0.21 | ※上白糖 0.35 | ※ケチャップ 3.5 | ※でん粉 0.21 | ※牛乳 185 | 冷凍コーン 8.4 | ※でん粉 0.07 | ※有塩バター 3.5 | |
| | たまねぎ 28 | しょうが 7 | ※しょうが 0.21 | ※ウスターソース 0.35 | ※上白糖 0.07 | あげきょうざ | 水 2.1 | 水 7 | ※カレー粉 0.35 | |
| | ※糸こんにやく 10.5 | きりほしだいこんのいため | ※でん粉 0.21 | ※上白糖 0.07 | にびたし | ※ぎょうざ(大) 30 | ※なたね油 0.35 | ゆかりあえ | ※チーズ 1.4 | |
| | 冷凍さやいんげん 3.5 | 切干し大根 2.8 | 水 3.5 | ※でん粉 0.07 | チンゲンサイ 14 | ※なたね油 2 | 塩コショウ 0.06 | だいこん 14 | ※洋風スープの素 0.7 | |
| | ※しょうゆ 3.5 | にんじん 10.5 | すのもの | 水 3.5 | はくさい 17.5 | ナムル | ※鶏ガラスープ 0.14 | はくさい 14 | ※しょうゆ 1.96 | |
| | ※上白糖 1.4 | ※半月スライスちくわ 7 | 冷凍コーン 3.5 | イタリアンサラダ | ※オイルツナ 5.6 | ごまつな 10.5 | ミネストローネ | チンゲンサイ 7 | ※ウスターソース 2.8 | |
| | ※みりん 0.7 | ※上白糖 0.35 | きゅうり 10.5 | レタス 14 | ※液体かつおだし 0.35 | キャベツ 14 | ピーマン 10.5 | ※ゆかり粉 0.35 | ※ケチャップ 3.5 | |
| | ※フレーク節 0.7 | ※みりん 0.7 | キャベツ 17.5 | だいこん 14 | ※しょうゆ 0.7 | にんじん 7 | じゃがいも 17.5 | ※食塩 0.04 | ※牛乳 14 | |
| | 水 14 | ※しょうゆ 1.05 | ※しょうゆ 1.05 | ほうれんそう 7 | ※上白糖 0.35 | ※上白糖 0.7 | 豚肉 14 | みそしる | オールスパイス 0.01 | |
| | おひたし | ※液体かつおだし 0.21 | ※酢 0.7 | ※イタリヤンドレ 2.8 | ※みりん 0.35 | ※しょうゆ 0.84 | 乾燥パセリ 0.01 | ※ミニ厚揚げ 17.5 | クローブ 0.01 | |
| | きゅうり 14 | ※なたね油 0.35 | ※上白糖 0.7 | ▲とうにゅうポテージュ(ノンミルク) | さわにわん | ※ごま油 0.28 | ひよこ豆 7 | たまねぎ 10.5 | ナツメグ 0.01 | |
| | はくさい 21 | しるみそしる | とろろこんぶじる | たまねぎ 28 | 豚肉 8.4 | ※酢 1.26 | ※カットマト 14 | にんじん 7 | ロリエ 0.01 | |
| | ※しょうゆ 0.7 | かぼちゃ 17.5 | 鶏肉 10.5 | じゃがいも 14 | ごぼう 14 | わかめスープ | ※オリーブ油 0.21 | 根深ねぎ 7 | 塩コショウ 0.07 | |
| | ※液体かつおだし 0.14 | はくさい 17.5 | にんじん 7 | クリームコーン 28 | だいこん 17.5 | ※糸かまぼこ 10.5 | にんにく 0.14 | ※煮干し 1.4 | 水 35 | |
| | ※上白糖 0.35 | ごまつな 7 | だいこん 14 | 乾燥パセリ 0.01 | 根深ねぎ 7 | わかめ 0.35 | ※コンソメ 0.56 | ※赤みそ 2.8 | シュガーピーンス | |
| | ※みりん 0.7 | ※煮干し 1.4 | 根深ねぎ 7 | ※豆乳 21 | 干し椎茸 0.14 | えのきたけ 7 | ※しょうゆ 0.7 | ※白みそ 2.8 | ※大豆水煮 25 | |
| | | ※白みそ 5.6 | ※フレーク節 1.4 | ※洋風スープの素 0.7 | ※だしこんぶ 1.4 | だいこん 10.5 | 塩コショウ 0.06 | 水 77 | ※なたね油 0.7 | |
| | | 水 77 | ※しょうゆ 1.05 | 塩コショウ 0.14 | ※しょうゆ 0.7 | ※春雨 2.1 | 水 56 | | ※上白糖 2.8 | |
| | | | ※白しょうゆ 1.4 | ※なたね油 0.7 | ※白しょうゆ 1.75 | ※しょうゆ 1.05 | メロン | | 水 0.84 | |
| | | | ※食塩 0.06 | ※上新粉 0.07 | ※食塩 0.06 | ※中華スープの素 0.7 | ※メロン 幼 40 | | かいそうサラダ | |
| | | | ※とろろ昆布 1.35 | 水 56 | 水 63 | 塩コショウ 0.06 | | | レタス 14 | |
| | | | 水 77 | | | 水 77 | | | きゅうり 14 | |
| | | | | | | ミルクプリン(乳) | | | ※海藻ミックス 0.42 | |
| | | | | | | ※ミルクプリン(幼・小) 60 | | | ※柑橘ドレ 2.8 | |
| | 幼稚園 | エネルギー 塩分 457 1.5 | エネルギー 塩分 462 1.3 | エネルギー 塩分 442 1.3 | エネルギー 塩分 450 1.8 | エネルギー 塩分 464 1 | エネルギー 塩分 531 1.9 | エネルギー 塩分 465 1.5 | エネルギー 塩分 463 1.6 | エネルギー 塩分 516 1.3 |

*エネルギーの単位はKcalです。

*食材の分量は、幼稚園の分量になっています。

*塩分の単位はgです。

*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。