



# 早寝・早起き・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 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400

滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原中学校 43-4165



## 給食から、どんなことを学びましたか？



給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのお考えを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## あなたの食生活はどうですか？

### 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉、パンやめん粉の材料や料理で使う小麦粉、大豆・豆腐、豚肉、里芋、トマト・トマトジュース、牛乳、だいこん、こまつな、きゅうり、しょうが、白かぶ

たじっこ給食のお米・トマトは多治見市産です

◆今月の魚◆

<切り身の魚>  
11日(火)さわら

<丸ごと食べる魚>  
7日(金)味付け小魚



たじっこ給食の日

## トマトの生産者さん取材しました！

3月の給食では、多治見市で生産されたトマトを使用する予定です。トマトの生産者さんを訪問し、おいしいトマトを育てるための工夫や苦労についてお話を伺いました。



トマトは土の入ったポットで育てています。日光がよく当たるように余分な葉をとったり、茎がよく伸びるように、わき芽をとったりして手入れをします。



水やりや施肥(肥料)は機械が行ってくれますが、トマトの様子をみながら、どれくらいの量にするかの調整が必要なため、毎日研究しながら量を決めています。

一般的にトマトは青いうちに収穫して市場に出荷しますが、岩原農園では赤くなって完全熟の状態に収穫するため、みずみずしくて甘味やうま味の強いトマトを味わうことができます。



たじっこ給食(トマト)の日  
献立:『鶏肉のたじみトマトソース』  
食育センター・養正調理場 3月5日(水)  
昭和調理場・北栄調理場・滝呂小・池田小 3月7日(金)



農家さんからのメッセージ  
おいしく食べてくれると  
うれしいです。

## 「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

## ピザトースト

- 【材料】 5人分
- ★玉ねぎ 1/3個
  - ★ベーコン 3~4枚
  - ★ピーマン 1個
  - ★マッシュルーム水煮 40g
  - ★トマト水煮 40g
  - ★ケチャップ 大さじ2
  - ★チリソース 小さじ1.5
  - ★ウスターソース 小さじ2
  - ★ピザ用チーズ 100g
  - ★食パン 5枚
  - ★炒め油、塩コショウ 適量

### 《下準備》

玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム水煮は薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切っておく。◎の調味料は合わせておく。

### 《作り方》

- ①フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めたらマッシュルームを加える。火が通ったら、調味料を入れて2~3分煮込む。塩コショウで味を調える。
- ②食パンに①のソースを塗り、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンをのせる。
- ③オーブンでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

チリソースがない場合は、ケチャップを増やしてください。ピザソースは多めに作って冷凍しておくこともできます。具は家庭にあるものや、お好みで変えていただいても作れます。

令和7年3月

ようちえん もりつけず  
食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
<p>3 とうふハンバーグ</p> <p>ひなあられ なのはなの おひたし</p> <p>わかめじる</p> <p>〔主食〕 ごもちらし(きざみのり)</p>	<p>4 チンゲンサイのサラダ</p> <p>チョコタフィ</p> <p>カレーシチュー(じよきよしょく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>5 レタスとさつまいものサラダ</p> <p>とりにくの たじみトマトソース (たれべつづけ)</p> <p>▲パンクンスープ(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 くらじょくパン</p>	<p>6 えびのてんぷら</p> <p>こまつなの いためもの</p> <p>かきたまじる(じよきよしょく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん(ひじきのつくだに)</p>	<p>7 ござかなのごまがらめ</p> <p>はるさめの あえもの</p> <p>あつあげとさといものそぼろに</p> <p>〔主食〕 ゆかりごはん</p>
<p>10 ぶたにくのおろしかけ(たれべつづけ)</p> <p>とりにくとれんこんの いために</p> <p>しろみそじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>11 さわらのしおこうじやき</p> <p>ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>さわにわん</p> <p>〔主食〕 たじごごはん(あじつけのり)</p>	<p>12</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>デコボン</p> <p>とりにくのスープに</p> <p>〔主食〕 ピザトースト</p>	<p>13 にんじんサラダ</p> <p>いかのからあげ</p> <p>ちゅうかに</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>14 ▲かきあげ(ノンエッグ)</p> <p>つぼづけあえ</p> <p>ぶたじる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>
<p>17 てづくりチーズいりコロッケ(たれべつづけ)</p> <p>きんぴら</p> <p>なめこのみそじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>18 ほうれんそうのサラダ</p> <p>ウィンナーの てっぼんやき</p> <p>▲ミートスパゲッティ(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 こがたくろコッパパン</p>	<p>19 ★ ナムル</p> <p>かんこくふう やきにく</p> <p>にらのスープ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>20</p> <p>しゅんぶん ひ</p> <p>春分の日</p>	
<p>21 あげどうふのあまみそかけ(たれべつづけ)</p> <p>おいわい ゼリー</p> <p>ブロッコリーの あえもの</p> <p>はなふのすましじる</p> <p>〔主食〕 あずきごはん(ごましお)</p>				

# 令和7年3月予定献立表

## 食育センター 養正調理場

日 曜 日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
3月	ごもくちらし (きざみのり)	とうふハンバーグ	なのはなのおひたし わかめじる ひなあられ(幼小) からすみ(中)	鶏肉 ※豆腐ハンバーグ ※かまぼこ ※あまり冷凍	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ ※一食きざみのり	にんじん なばな	干し椎茸スライス れんこん ごぼう ※紅しょうが しょうが だいこん はくさい 根深ねぎ キャベツ ※冷凍コーン	米 ※上白糖 ※でん粉 ※からすみ(中) ※ひなあられ(幼小)	※なたね油
4月	カレーライス (むぎごはん・ カレーシチュー)	チョコタフィ	チンゲンサイのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
5月	くろしよくパン	とりにくのたじみ トマトソース	レタスとさつまいものサラダ ▲パンブキンスープ(ノンミルク)	鶏肉 ※豆乳	※牛乳	姫町のトマトジュース トマト にんじん かぼちゃペースト かぼちゃ パセリ	にんにく レタス たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉 さつまいも ※上新粉	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
6月	むぎごはん(幼小) (ひじきのつくだに(幼小)) あずきごはん(中) (ごましお(中))	えびのてんぷら	こまつなのいためもの かきたまじる おいわいデザート(中)	※あずき水煮(中) ※えび ※オイルツナ ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレック節	※牛乳 ※ひじきの佃煮(幼小)	こまつな みつば	もやし たまねぎ 干し椎茸スライス ※たけのこ水煮	※麦ごはん(幼小) 米(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※お祝いデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
7月	ゆかりごはん	こざかなのごまがらめ	あつあげとさといものそぼろに はるさめのあえもの	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレック節	※牛乳 ※味付け小魚	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	しょうが はくさい	米 麦 ※つきこんにやく 里芋 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※白ごま ※和風ドレ
10月	むぎごはん	ぶたにくのおろしかけ	とりにくとれんこんのいために しろみそする	豚肉 鶏肉 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	しょうが だいこん れんこん えのきたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
11月	たじっこごはん (あじつけのり)	さわらのしおこうじやき	ブロッコリーのおかかあえ さわにわん	※さわら ※かつお削り節 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※味付けのり	ブロッコリー	しょうが きゅうり ※冷凍コーン ごぼう だいこん 干し椎茸スライス 根深ねぎ	米 ※塩こうじ ※上白糖	※なたね油
12月	ピザトースト	とりにくのスープに	イタリアンサラダ デコボン	※ベーコン 鶏肉 ※金時豆	※牛乳 ※チーズ	ピーマン ※カットトマト にんじん かぶの葉 みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 白かぶ キャベツ だいこん ※デコボン	※食パン じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ
13月	むぎごはん	いかのからあげ	ちゅうかに にんじんサラダ	※いか短冊 ※なると 豚肉	※牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ※たけのこ水煮 干切きくらげ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ
14月	もちげんまいごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	つぼづけあえ ぶたじる	※大豆水煮 ※半月スライスちくわ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※くわかめ ※煮干し	かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼづけ はくさい ごぼう 根深ねぎ	米 もち玄米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油
17月	むぎごはん	てづくり チーズいりコロッケ	きんぴら なめこのみそする	牛肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※チーズ ※脱脂粉乳 ※煮干し	にんじん ※冷凍さやいんげん	たまねぎ ごぼう なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉 ※でん粉 ※上白糖 ※糸こんにやく	※なたね油
18月	▲ミートスパゲッティ (ノンミルク) こがたくろコッペパン	ウインナーの てつぱんやき	ほうれんそうのサラダ	豚肉 牛肉 ※粒状大豆 ※ウインナー	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー ※カットトマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく れんこん	※小型黒コッペパン ※スパゲッティ ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※豆乳クリームバター ※玉ねぎドレ
19月	むぎごはん	かんこくふうやきにく	ナムル にらのスープ おいものだいふく(中)	豚肉 ※ほぐしきざみ	※牛乳 ※わかめ	みずな なら	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん 大豆もやし キャベツ ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖 ※お芋の大幅(中)	※なたね油 ※ごま油
21月	あずきごはん(幼小) (ごましお(幼小)) むぎごはん(中) (わかめふりかけ(中))	あげどうふの あまみそかけ	ブロッコリーのあえもの はなふのすましじる おいわいゼリー(幼) おいわいデザート(小)	※あずき水煮(幼小) ※揚げ出し豆腐 ※赤みそ 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※わかめふりかけ(中)	ブロッコリー にんじん みつば	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米(幼小) ※麦ごはん(中) ※上白糖 ※でん粉 ※型抜きふ ※お祝いゼリー(幼) ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
24月	むぎごはん	ちくわのカレーあげ	ひじきのいために のっぺいじる	※焼き竹輪 ※オイルツナ 鶏肉 ※フレック節	※牛乳 ※ひじき	※冷凍さやいんげん にんじん	※冷凍コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※でん粉	※なたね油
25月	オムライス (トマトピラフ・うすやきたまご・きのこソース)	ごぼうのサラダ ミートボールのポトフ		※うすやきたまご ※ベーコン ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー パプリカ赤	まいたけ しめじ はくさい たまねぎ カリフラワー ごぼう レタス	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

「2025年3月分 学校給食 献立及び材料表」

(幼稚園) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

日	3月3日月	3月4日火	3月5日水	3月6日木	3月7日金	3月10日月	3月11日火
献立及び材料 (幼稚園)	ごもくちらし	むぎごはん	くろしよくパン	むぎごはん(幼小)	ゆかりごはん	むぎごはん	たじごごはん
	米 56	※麦ごはん 60.5	※黒食パン 40	※麦ごはん 60.5	米 54	麦 6	米 60
	※上白糖 0.91	牛乳 185	牛乳 185	牛乳 185	麦 6	米 54	牛乳 185
	※米酢 5.6	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	※酒 0.67	牛乳 185	※牛乳 185
	※酢 0.07	カレーシチュー	とりにくのたじみトマトソース	えびのてんぷら	※食塩 0.21	※牛乳 185	さわらのしおこうじやき
	※食塩 0.11	じゃがいも 28	鶏肉 35	※えび 25	※ゆかり粉 0.5	ぶたにくのおろしかけ	※さわら 40
	干し椎茸スライス 0.21	たまねぎ 35	塩コショウ 0.07	※酒 1.4	牛乳	豚肉 31.5	しょうが 0.35
	れんこん 5.6	にんじん 14	※白ワイン 1.4	※食塩 0.14	※牛乳 185	しょうが 0.35	※塩こうじ 2.8
	ごぼう 5.6	豚肉 10.5	にんにく 0.21	※小麦粉 5.6	あつあげとさといものそばろに	※しょうゆ 0.35	※酒 1.4
	にんじん 3.5	※なたね油 0.35	※なたね油 0.7	※なたね油 3.5	※冷凍厚揚げ 24.5	※酒 1.4	※みりん 0.7
	鶏肉 5.6	にんにく 0.35	たれべつづけ	こまつなのいためもの	※つきこんにやく 14	※なたね油 0.7	※なたね油 0.35
	※紅しょうが 0.35	しょうが 0.7	姫町のトマトジュース 7	こまつな 16.1	里芋 24.5	たれべつづけ	フロッコリーのおかかあえ
	※しょうゆ 2.8	※小麦粉 3.5	トマト 3.5	もやし 14	にんじん 14	だいこん 12.6	フロッコリー 17.5
	※上白糖 0.7	※有塩バター 3.5	※ウスターソース 0.21	※オイルツナ 4.9	鶏肉 10.5	※しょうゆ 1.4	きゅうり 7
	※酒 1.4	※カレー粉 0.35	※ケチャップ 2.8	※なたね油 0.7	しょうが 0.35	※みりん 0.7	※冷凍コーン 5.6
	牛乳	※チーズ 1.4	※上白糖 0.07	※液体かつおだし 0.21	※冷凍さやいんげん 3.5	※上白糖 0.04	※みりん 0.35
	※牛乳 185	※洋風スープの素 0.7	※バジル 0.01	※しょうゆ 0.84	※フレーク節 1.05	※液体かつおだし 0.21	※上白糖 0.21
	豆腐ハンバーグ	※しょうゆ 2.1	塩コショウ 0.04	※しょうゆ 0.14	※みりん 0.35	※でん粉 0.14	※しょうゆ 1.05
	※豆腐ハンバーグ(花型)40g 40	※ウスターソース 2.8	※でん粉 0.14	※みりん 0.35	※酒 1.4	水 3.5	※かつお削り節 0.21
	※なたね油 1.05	※ケチャップ 3.5	水 2.1	かきたまじる	※しょうゆ 3.15	どりにくとれんこんのいために	さわらにわん
	しょうが 0.14	※牛乳 14	レタスとさつまいものサラダ	※梅形かまぼこ 7	※上白糖 0.7	れんこん 17.5	※糸かまぼこ 8.4
	※しょうゆ 0.84	※オールスパイス 0.01	さつまいも 21	たまねぎ 14	※なたね油 0.7	にんじん 5.6	ごぼう 14
	※みりん 0.7	※クローブ 0.01	にんじん 3.5	※冷凍液卵 12.6	水 28	鶏肉 10.5	だいこん 14
	※上白糖 0.07	※ナツメグ 0.01	レタス 10.5	干し椎茸スライス 0.14	こさかなのごまからめ	しょうが 0.21	干し椎茸スライス 0.21
	※でん粉 0.21	※ロリエ 0.01	※ノンエッグマヨネーズ 3.5	※たけのこ水煮 3.5	※味付け小魚 3.5	※液体かつおだし 0.14	根深ねぎ 7
	水 4.2	塩コショウ 0.07	▲パンブキンスープ(ノンミルク)	みつば 3.5	※なたね油 0.04	※みりん 0.7	※糸こんぶ 0.21
	わかめじる	水 35	かぼちゃペースト 21	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 0.42	※しょうゆ 1.05	※だしこんぶ 1.4
	※かまぼこ 7	チヨコファイ	かぼちゃ 21	※淡口しょうゆ 1.4	※上白糖 0.63	※上白糖 0.21	※しょうゆ 0.35
	※わかめ 0.35	※大豆水煮 25	たまねぎ 28	※フレーク節 1.4	※酒 0.42	※一味唐辛子 0.01	※白しょうゆ 1.75
	※あさり 冷凍 7	※なたね油 0.7	※豆乳 28	※食塩 0.07	水 0.28	※なたね油 0.35	※食塩 0.07
	だいこん 7	※上白糖 2.8	パセリ 0.21	※でん粉 0.14	白ごま 0.06	しろみそ 0.06	水 63
	はくさい 14	※ココア 0.42	※洋風スープの素 0.7	水 77	はるさめのあえもの	じゃがいも 10.5	あじつけのり
	根深ねぎ 3.5	水 0.84	塩コショウ 0.07	ひじきのつくだに	ほうれんそう 14	えのきたけ 5.6	※味付けのり 1.5
	※だしこんぶ 1.4	チンゲンサイのサラダ	※なたね油 0.14	※ひじきの佃煮 8	※春雨 2.8	たまねぎ 17.5	
	※みりん 0.21	きゅうり 7	※上新粉 0.21		はくさい 14	※油揚げ 2.1	
	※しょうゆ 0.35	だいこん 7	水 49		※和風ドレ 2.8	根深ねぎ 7	
	※白しょうゆ 1.54	チンゲンサイ 17.5				※白みそ 5.6	
	※食塩 0.07	※青じそドレ 2.8				※煮干し 1.4	
	水 77					水 77	
	なのほなのおひたし						
	キャベツ 10.5						
	なばな 14						
	※冷凍コーン 7						
	※上白糖 0.21						
	※みりん 0.7						
※しょうゆ 1.05							
ひなあられ(幼小)							
※ひなあられ 5							
きざみのり							
※一食きざみのり 0.3							
エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	
幼稚園 476 2.1	531 1.3	530 1.4	494 1.8	455 1.4	471 1.4	458 1.3	

日	3月12日水	3月13日木	3月14日金	3月17日月	3月18日火	3月19日水	3月21日金
献立及び材料 (幼稚園)	ピザトースト	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	こがたくろコッパパン	むぎごはん	あずきごはん(幼小)
	※食パン 40	麦 6	米 54	※麦ごはん 60.5	※小型黒コッパパン 30	麦 6	米 56
	たまねぎ 14	米 54	もち玄米 6	牛乳	牛乳	米 54	※あずき水煮 11.2
	※ベーコン 7	牛乳 185	牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳 185	※食塩 0.14
	※マッシュルーム水煮 5.6	※牛乳 185	※牛乳 185	てつくりチーズいりコロッケ	▲ミートスパゲッティ(ノンミルク)	※牛乳 185	※酒 0.7
	ピーマン 5.6	いかのからあげ	▲かきあげ(ノンエッグ)	じゃがいも 31.5	※スパゲッティ 24.5	かんこくふうやきにく	牛乳
	※カットトマト 5.6	※いか短冊 26.6	※大豆水煮 8.4	たまねぎ 14	豚肉 7	豚肉 35	※牛乳 185
	※なたね油 0.35	しょうが 0.42	※半月スライスちくわ 5.6	牛肉 7	牛肉 7	※酒 1.4	あげどうふのあまみそかけ
	塩コショウ 0.07	にんにく 0.21	※くわわかめ 0.14	塩コショウ 0.07	※粒状大豆 1.4	※しょうゆ 0.84	※揚げ出し豆腐 小 45
	※チリソース 1.05	※酒 1.4	かぼちゃ 14	※オールスパイス 0.01	※オールスパイス 0.01	しょうが 0.35	※なたね油 4.2
	※ケチャップ 4.2	※しょうゆ 0.56	たまねぎ 21	※ナツメグ 0.01	※クローブ 0.01	にんにく 0.14	たれべつづけ
	※ウスターソース 1.4	塩コショウ 0.07	※食塩 0.14	※しょうゆ 0.56	※ナツメグ 0.01	※なたね油 0.7	※赤みそ 2.8
	※チーズ 11.9	※でん粉 2.1	※小麦粉 10.5	※チーズ 2.8	※ロリエ 0.01	※しょうゆ 1.4	※みりん 0.7
	牛乳	※上新粉 2.1	※ベーキングパウダー 0.14	※脱脂粉乳 1.75	にんじん 14	※上白糖 0.7	※酒 0.7
	※牛乳 185	※なたね油 3.5	※なたね油 3.5	※小麦粉 2.1	たまねぎ 42	※酒 0.7	※上白糖 1.05
	とりにくのスープに	ちゅうがに	つぼつけあえ	※パン粉 7	エリンギ 10.5	※コチジャン 0.7	水 2.1
	鶏肉 21	※なると 10.5	だいこん 17.5	※なたね油 3.5	しょうが 0.7	※食塩 0.007	※でん粉 0.21
	じゃがいも 21	豚肉 14	きゅうり 8.4	たれべつづけ	にんにく 0.35	根深ねぎ 2.1	フロッコリーのあえもの
	白かぶ 14	しょうが 0.7	※つぼ漬け 5.6	※ケチャップ 2.1	※なたね油 0.35	水 3.5	フロッコリー 14
	キャベツ 17.5	にんにく 0.35	※酢 0.56	※ウスターソース 1.05	※豆乳クリームバター 0.7	ナムル	キャベツ 8.4
	にんじん 10.5	※なたね油 0.35	※上白糖 0.21	※でん粉 0.14	※洋風スープの素 0.7	だいこん 14	にんじん 7
	※なたね油 0.35	たまねぎ 21	ぶたじる	※上白糖 0.07	※ケチャップ 9.1	みずな 7	※しょうゆ 1.05
	かぶの葉 2.1	もやし 14	豚肉 14	水 3.5	※マトビュレー 7	大豆もやし 10.5	※上白糖 0.56
	※洋風スープの素 0.56	はくさい 21	にんじん 3.5	きんぴら	※カットトマト 7	※上白糖 0.56	※みりん 0.35
	※しょうゆ 0.7	※たけのこ水煮 7	里芋 10.5	ごぼう 17.5	※ウスターソース 3.5	※しょうゆ 1.05	はなぶのすましじる
	※ロリエ 0.01	チンゲンサイ 7	はくさい 7	にんじん 7	※しょうゆ 0.35	※ごま油 0.28	※型抜き 1.4
	塩コショウ 0.07	千切きくらげ 0.14	※ごぼう 10.5	※冷凍さやいんげん 3.5	※上新粉 0.35	※酢 1.05	鶏肉 10.5
	水 28	※中華スープの素 0.7	※板こんにやく 3.5	※糸こんにやく 3.5	塩コショウ 0.07	にらのスープ	たまねぎ 14
	イタリアンサラダ	※上白糖 0.07	根深ねぎ 3.5	※みりん 0.7	※上白糖 0.07	※わかめ 0.35	えのきたけ 7
	だいこん 21	※しょうゆ 2.8	※赤みそ 5.6	※しょうゆ 1.05	水 49	キャベツ 14	みつば 3.5
	みずな 7	※ごま油 0.35	※煮干し 1.4	※上白糖 0.21	ウィンナーのてっぱんやき	にら 5.6	※だしこんぶ 1.4
	※金時豆 7	※酒 0.7	水 77	※一味唐辛子 0.01	※ウィンナー 13.5	※たけのこ水煮 5.6	※みりん 0.21
	※イタリアンドレ 2.8	塩コショウ 0.07		※なたね油 0.7	※なたね油 0.1	※ほぐしさしみ 7	※しょうゆ 0.35
	デコボン	※でん粉 0.7		なめこのみそじる	ほうれんそうのサラダ	※しょうゆ 0.7	※白しょうゆ 1.75
	※デコボン 30	水 21		※冷凍角切り豆腐 14	れんこん 14	※鶏ガラスープ 0.7	※食塩 0.07
		にんじんサラダ		なめこ 8.4	ほうれんそう 17.5	塩コショウ 0.07	水 77
		にんじん 28		はくさい 14	※玉ねぎドレ 2.8		
		パセリ 0.49		根深ねぎ 5.6			
		※棒々鶏ドレ 2.8		※煮干し 1.4			
				※赤みそ 2.8			
				※白みそ 2.8			
				水 77			
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
	幼稚園 467 2.1	483 1.7	506 1.2	520 1.5	489 2	441 1.4	498 1.2

\*エネルギーの単位はKcalです。

\*塩分の単位はgです。

\*ドレッシングの表記は〇ドレになっています。

\*食材の分量は、幼稚園の分量になっています。

\*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。

\*牛乳は、精華愛児幼稚園・明和幼稚園はビン牛乳(180ml)、養正幼稚園はパック牛乳(200ml)です。