

日	曜日	おもな食材		食品のグループ (主なはたらき)						校種	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	アレルギー表示 特定原材料7品目 特定原材料に準じる物20品目
		献立名 主食	主菜・副菜	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	木	①バターパン	①白いんげん豆のクリームスープ ②花形豆腐ハンバーグ ④ほうれん草ソテー	②だいごくまめ ②おから ②しろいんげんまめ ③とうふハンバーグ	牛乳 ②牛乳	②にんじん ②フロッコリ ④ほうれん草	②たまねぎ ④キャベツ ④とうもろこし	①パン ②じゃがいも	②④あぶら	小 615	25.0	小麦,大豆,鶏肉 (ハンバーグ) 大豆,鶏肉 (ソテー) 小麦,大豆	
8	金	①ご飯	②筑前煮 ③豚みそ	②さつまあげ ③ぶたにく	牛乳	②にんじん ②いんげん ③にら	②たけのこ ②しいたけ ②れんこん ②ごぼう	①こめ ②さといも ②さとう	②③あぶら	小 637	25.3	(筑前煮) 小麦,大豆 (豚みそ) 小麦,大豆,豚肉	
11	月	①麦ご飯	②大根と玉ねぎのみそ汁 ③そぼろ丼の具	②あつあげ ③とりミンチ ③たまご	牛乳	②にんじん ③なのはな	②だいごん ②たまねぎ ②ねぎ	①こめ ①むぎ ③さとう	③あぶら	小 625	26.9	(大根と玉ねぎのみそ汁) 小麦,大豆 (そぼろ丼の具) 小麦,卵,大豆,鶏肉,ゼラチン	
12	火	①コーンバターパン	②デミグラスシチュー ③わんぱくポテト	②ぶたにく ③すなごも	牛乳 ②チーズ	②にんじん ②トマト ③ほうれん草	①とうもろこし ②たまねぎ ②しめじ ②えだまめ	①パン ②じゃがいも ③さとう	②③あぶら	小 647	28.0	(デミグラスシチュー) 小麦,乳,大豆,牛肉,鶏肉,豚肉 (わんぱくポテト) 小麦,大豆,鶏肉	
13	水	①麦ご飯	②若竹汁 ③豚肉のしょうが炒め ④かしわもち	②とうふ ③ぶたにく	牛乳 ②わかめ	②③にんじん	①たけのこ ②しいたけ ②③たまねぎ ③キャベツ	①こめ ①むぎ ③さとう	③あぶら	小 651	28.0	(若竹汁) 小麦,大豆 (豚肉のしょうが炒め) 小麦,大豆,豚肉	
14	木	①コッペパン	②ポトフ ③ボークチャップ	②ウインナー ②うすたらまご ③ぶたにく	牛乳	②にんじん ②フロッコリ ③あおピーマン	②だいごん ②セロリー ②③たまねぎ ③しめじ	①パン ②じゃがいも ③こむぎこ ③さとう	③あぶら	小 604	30.8	(ポトフ) 小麦,卵,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉 (ボークチャップ) 小麦,大豆,豚肉	
幼稚園ごはんの日			②魚のつみれ汁 ③千草焼	①さぎみあげ ②たちうお ②とうふ ③ちくさやき	牛乳	①②にんじん	①たけのこ ①しいたけ ①ごぼう ①えだまめ ①こんにゃく	①こめ ①さとう	①あぶら	小 641	27.7	(たけのこご飯) 小麦,大豆 (つみれ汁) 小麦,大豆 (千草焼) 小麦,卵,乳,大豆,鶏肉	
15	金	①たけのこご飯								中 788	32.9		
18	月	①ご飯	②じゃが芋のみそ煮 ③かみかみ小魚	②ぶたにく ②さつまあげ ②あつあげ ③だいたず	牛乳 ③にぼし	②にんじん ②いんげん	②たまねぎ ②こんにゃく	①こめ ②じゃがいも ②さとう	②③あぶら	小 689	32.2	(じゃが芋のみそ煮) 小麦,大豆,豚肉 (かみかみ小魚) 小麦,大豆	
19	火	①ミルクパン	②ミネストローネ ③鶏肉の香草焼き ④空豆の塩ゆで	②ベーコン ②だいず ②ミニクレープ ③とりにく	牛乳	②にんじん ②トマト ②パセリ	②たまねぎ ②キャベツ ④そらまめ	①パン ②じゃがいも	中 775	29.5	(ミネストローネ) 小麦,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉 (鶏肉の香草焼き) 鶏肉		
20	水	①麦ご飯	②かつおカレー ③甘夏みかんのフルーツポンチ	②かつお	牛乳	②にんじん	②たまねぎ ②えだまめ ③パイナップル ③あまなつみかん ③もも	①こめ ①むぎ ②じゃがいも	②あぶら	小 696	22.1	(かつおカレー) 小麦,大豆,りんご (甘夏みかんのフルーツポンチ) もも	
21	木	①鹿児島のお茶ミルクパン	②スパゲッティナポリタン ③海藻サラダ	②ベーコン ②チーズ ③かいそう	牛乳	②にんじん ②あおピーマン ②トマト ③あかピーマン ③とうもろこし	②たまねぎ ②マッシュルーム ③キャベツ ③きゅうり ③さとう	①パン ②スパゲッティ ③ドレッシング	小 618	22.6	(スパゲッティナポリタン) 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉 (海藻サラダ) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉,りんご		
22	金	①ご飯	②ごまのみそ汁 ③焼き肉丼の具	②あつあげ ③ぶたにく	牛乳	②きぬぎや ②③にんじん ③あおピーマン	②だいごん ②ごぼう ③もやし ③キャベツ ③たまねぎ ③りんご	①こめ ②じゃがいも ③あぶら ③さとう	小 636	25.9	(ごまのみそ汁) 小麦,大豆,ごま (焼き肉丼の具) 小麦,大豆,豚肉,りんご		
25	月	①ご飯	②こさんだけの煮物 ③小魚のつくだ煮	②とりにく ②こやどうろ ③かつおぶし	牛乳 ③しらす ③こんぶ	②にんじん ②いんげん	②ごぼう ②たけのこ ②しいたけ ②こんにゃく	①こめ ②じゃがいも ②さとう	②こまあぶら ③こま	小 640	27.3	(こさんだけの煮物) 小麦,大豆,鶏肉,ごま (小魚のつくだ煮) 小麦,大豆,ごま	
26	火	①きなこ揚げパン	②ビーンズスープ ③ほうれん草オムレツ	①きなこ ②ウインナー ②ガルハンソー ③オムレツ	牛乳	②にんじん ②フロッコリ	②たまねぎ ②とうもろこし ②しめじ ②えだまめ	①パン ①さとう ②じゃがいも	小 647	23.4	(きなこ揚げパン) 大豆 (ビーンズスープ) 小麦, 『乳』,大豆,鶏肉,牛肉,豚肉 (オムレツ) 卵,大豆		
幼稚園ごはんの日			②さつま汁 ③切り干し大根とかつおのごま炒め ④八女茶ムース	②さつまあげ ②あつあげ ③かつお	牛乳	②③にんじん ③ほうれん草 ③いんげん	②こんにゃく ②ねぎ ②ごぼう ②だいごん ③たけのこ ③とうもろこし	①こめ ③あぶら ③さとう ③こま ④ムース	小 680	29.3	(さつま汁) 小麦,大豆,鶏肉 (大根とかつおのごま炒め) 小麦,大豆,ごま (八女茶ムース) 乳		
27	水	①ゆかりご飯								中 841	36.2		
28	木	①コッペパン	②豆乳のクリームシチュー ③ごぼうとれんこんのチップス	②とりにく ②とうにゅう	牛乳	②にんじん ②フロッコリ	②たまねぎ ②マッシュルーム ③ごぼう ③れんこん	①パン ②じゃがいも ②おおむぎ ③さとう ③こむぎこ ③でんぶ	小 638	26.0	(豆乳のクリームシチュー) 小麦,『乳』,大豆,鶏肉 (ごぼうとれんこんのチップス) 小麦,大豆,ごま		
29	金	①ご飯	②高野豆腐の卵とじ ③いわしのかぼすレモン煮	②こやどうろ ②たまご ③いわし	牛乳	②にんじん ②にら	②たまねぎ ②しいたけ	①こめ ②さとう	②あぶら	小 672	29.8	(高野豆腐の卵とじ) 小麦,卵,大豆 (いわしのかぼすレモン煮) 小麦,大豆	

※ 都合により、食品が替わることがあります。牛乳は、毎日つきます。

◎ 特定原材料…食物アレルギーを引き起こすことが明らかになった食品のうち、症例が多いものや症状が重篤なものを7品目を特定原材料としています。
卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

○ 特定原材料に準ずるもの…あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ

●パンは、小麦、乳を含みます。
●しょうゆは、小麦と大豆を含みます。
(アレルギー表示特定原材料7品目の欄には記載しておりません)

●アレルギー原材料欄の『乳』は、コンソメ由来のみの場合です。



◎ 毎月19日は『食育の日』です。食にまつわるお話をしましょう。

◎ 毎月第3土曜日は、かごしま 活き生き(いきいき) 食の日(地産地消)です。

