



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	
01 木	御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	586.7 15.3 18 2.1	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、○にんじん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、キャラットケーキ
02 金	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごま酢あえ、玉ねぎスープ	477.9 16.7 12.5 1.6	米、○食パン、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん、○いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
03 土	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、春雨スープ	443.7 15.6 12.1 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しいたけ、ひじき、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
05 月	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	463.2 20.7 14.4 1.5	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、カットわかめ	牛乳、りんごゼリー
06 火	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、梨のコンポート	567.2 21.9 16.8 1.4	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、さわか、○卵、ゆで大豆、○無塩バター、かつお節	なし、たまねぎ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ
07 水	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	486.1 17.7 13.8 1.7	米、○米粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、○豆乳、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、○バナナ、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
08 木	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	455 14 16.2 1.6	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	みかん缶、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶	ウインナーおにぎり
09 金	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁	502.2 20.9 15.2 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、すりごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
10 土	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	514 21.4 14 2.3	米、○食パン、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
12 月	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	506.6 21.7 15.3 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油	○牛乳、○牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○バナナ、コーン缶、あおりのり	牛乳、バナナホットケーキ
13 火	三色丼、さつまいもの味噌汁、桃	610.5 19.9 21 1.7	米、さつまいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、ほうれん草、たまねぎ、○ほうれん草、にんじん	牛乳、ほうれん草ケーキ
14 水	ちゃんぽんラーメン、はるさめサラダ、パイナップル	469.3 17.9 7.4 1.8	生中華めん、○米、はるさめ、ごま油、砂糖	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かまぼこ、かにかまぼこ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし	鮭おにぎり
15 木	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、わかめスープ	504.4 16.1 15.4 1.7	○さつまいも、米、○砂糖、○油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
16 金	御飯、ポトフ、かぼちゃのサラダ、りんごのコンポート	507.1 13.8 14.6 1.2	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ウインナーソーセージ	りんご、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、コーン缶、レモン果汁	牛乳、フルーツヨーグルト
17 土	チキンライス、ジャーマンポテト、豆腐スープ	497.2 15.4 15.3 1.3	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、クッキー
19 月	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	470.4 15.9 13.9 1.4	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	○もも果汁30%飲料、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
20 火	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、みかん	448.4 15.4 8.9 2	ゆでうどん、○米、砂糖	○牛乳、○ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○味付けのり	ツナおにぎり
21 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよし、玉ねぎの味噌汁	523.5 20.8 16.9 2.3	米、○食パン、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、○たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
22 木	御飯、タラの照り焼き、ツナときゅうりのごま酢和え、青菜のすまし汁	501.7 20.2 14.8 1.8	米、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、○バター、ツナ水煮缶、かつお節	こまつな、○こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
23 金	キッズピザ、カニカマサラダ、卵スープ	506.1 17.2 16.9 1.6	○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ	ほうれん草、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
24 土	お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、じゃがいもの味噌汁	359.3 16.2 10.4 1.3	○白玉粉、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおりのり	牛乳、白玉きな粉
26 月	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	526.8 21.8 12.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かえり、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、いんげん、ひじき	牛乳、オレンジ蒸しパン
27 火	塩焼きそば、トマトと卵のスープ、りんごのコンポート	406.7 13.9 8 1.3	ゆで中華めん、○米、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、ツナ水煮缶、○油揚げ、○かつお節、かつお節	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、○にんじん、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、○ひじき、レモン果汁、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
28 水	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	549.9 20.6 19 1.4	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、ココアホットケーキ
29 木	木の葉丼、きゅうりのごまサラダ、えのきの味噌汁	545.9 17.2 17.5 2.1	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、○木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、○にんじん、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
30 金	ハロウィンカレーライス、さつまいもサラダ、梨のコンポート	563 16.7 15.3 1.5	米、さつまいも、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○ゼラチン	なし、○かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁、焼きのり	牛乳、かぼちゃプリン
31 土	御飯、豆腐のカレーチャンプル、コーンスープ、パイナップル	557.8 19.3 17.6 1.8	米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、○とろけるチーズ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。