



献立表



| 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月 | 御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、りんごのコンポート | 537.6 13.2 14.8 1.1 | ○さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、油、すりごま | ○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆 | りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、いんげん、たまねぎ、レモン果汁、○粉かんでん | 牛乳、さつま芋のようかん |
| 02火 | わかめごはん、魚の野菜あんかけ、トマトと卵のスープ | 616.1 22.1 20.9 1.7 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま | ○牛乳、○牛乳、さわら、卵、○バター、かつお節 | たまねぎ、○にんじん、にんじん、トマト、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ | 牛乳、キャロットケーキ |
| 03水 | 雛祭り・ケーキ寿司、ほうれん草のごま和え、かき玉汁 | 525.9 17.5 16.6 1.9 | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉 | ○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節 | ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○いちご | 牛乳、三色クッキー |
| 04木 | 焼きそば、ひじきのサラダ、春雨スープ | 480.4 14.6 16.9 1.8 | 焼きそばめん、○米、マヨネーズ、はるさめ、油、○ごま、ごま | ○牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○しらす干し | にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、あおのり | じゃこおにぎり |
| 05金 | 御飯、炒り豆腐、キャベツとウインナーの蒸し煮、小松菜のすまし汁 | 498.6 17.2 15.1 1.7 | 米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、○片栗粉 | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、かつお節 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、○バナナ、こまつな、コーン缶、さやえんどう、こんぶ(だし用)、ひじき、干しいたけ | 牛乳、バナナホットケーキ |
| 06土 | チキンライス、レタススープ、パイナップル | 443.3 14.8 9.7 0.8 | 米、○マカロニ、○砂糖、油 | ○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○きな粉 | パイナップル、たまねぎ、レタス、コーン缶、にんじん、いんげん | 牛乳、マカロニきな粉 |
| 08月 | 御飯、カレイの煮つけ、白菜の塩ごま和え、かぼちゃの味噌汁 | 425.5 20.2 8.8 1.7 | 米、○砂糖、ごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、かわけい、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、カットわかめ | 牛乳、フルーツヨーグルト |
| 09火 | 御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん | 526.4 17.9 12.7 1.5 | 米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、油 | ○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶 | みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、いんげん | 牛乳、ジャムトースト |
| 10水 | カレーうどん、ひじきの煮物、桃 | 426.5 14.4 10.5 1.5 | ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ツナ油漬缶、ゆで大豆、油揚げ、かつお節 | もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、○焼きのり | ツナおにぎり |
| 11木 | 御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、豆腐のみそ汁 | 507.9 18.1 14.3 1.7 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、片栗粉、○油、ごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが | 牛乳、豆腐のパンケーキ |
| 12金 | 三色丼、大根と人参の甘酢あえ、じゃがいもの味噌汁 | 565.2 19.9 17.2 1.8 | 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、○油、油 | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、カットわかめ | 牛乳、オレンジ蒸しパン |
| 13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、あおのり | 牛乳、白玉きな粉 |
| 15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 | 470.8 15.8 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、レタス、たまねぎ、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん | 牛乳、ももゼリー |
| 16火 | ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁 | 515.1 21.1 13.8 1.8 | 米、○食パン、焼ふ、○砂糖、ごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し) | たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ | 牛乳、きな粉トースト |
| 17水 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁 | 572.3 20.1 20 1.8 | 米、○砂糖、干しとうめん、片栗粉、油、ごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○バター、かつお節 | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用) | 牛乳、ほうれん草ケーキ |
| 18木 | ミートスパゲティ、かぼちゃのサラダ、ウインナースープ | 561.7 20 19 2.1 | ○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、○砂糖 | ○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○ツナ油漬缶、○油揚げ | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○にんじん、コーン缶、○ひじき | ひじきおにぎり |
| 19金 | 油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、わかめのすまし汁 | 596.7 22.7 21.1 1.9 | 米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま | ○牛乳、○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが | 牛乳、豆腐ドーナツ |
| 22月 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、たまごスープ | 469.1 19.3 12.7 1.6 | ○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ | たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり | 牛乳、芋もち |
| 23火 | 御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、さつまいもの味噌汁 | 597.3 23.2 21.1 2.3 | 米、○食パン、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、○たまねぎ、コーン缶、カットわかめ | 牛乳、ピザトースト |
| 24水 | カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、桃 | 537 13.8 14.9 1.6 | ○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、油、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ | もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶 | 牛乳、焼き芋 |
| 25木 | ちゃんぽんラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんごのコンポート | 546.1 18.3 12.9 2 | 生中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | ○牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、かつお節 | りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用) | ウインナーおにぎり |
| 26金 | 御飯、マーボー豆腐、粉ふき芋、わかめスープ | 552.5 17.6 17.9 1.7 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、○バナナ、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが、あおのり | 牛乳、バナナケーキ |
| 27土 | ツナひじきチャーハン、豚汁、みかん | 504.4 16.4 16.3 1.4 | 米、○小麦粉、さといも、○油、○砂糖、ごま油、油 | ○牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、○いちごジャム、ねぎ、ひじき | 牛乳、蒸しパン(いちごジャム) |
| 29月 | 御飯、さげのちゃんちゃん焼き、白菜の昆布和え、青菜のすまし汁 | 424.9 20.2 9.9 1.3 | 米、油、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、さげ、絹ごし豆腐、白みそ、バター、かつお節 | ○りんご濃縮果汁、キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、○粉かんでん | 牛乳、りんごゼリー |
| 30火 | けんちんうどん、卵の花、パイナップル | 426.8 17.9 8.5 1.8 | ゆでうどん、○米、さといも、○ごま、油 | ○牛乳、○さけ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節 | パイナップル、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用) | 鮭おにぎり |
| 31水 | 御飯、肉じゃが、ブロッコリーのサラダ、もやしのみそ汁 | 506.2 17.7 15.3 1.8 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、いわし(煮干し) | ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、いんげん、カットわかめ | 牛乳、ホットケーキ・ココア |

※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。