



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 木 | 御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁 | 606.1 19.4 22 1.7 | 米、さつまいも、○砂糖、砂糖、油 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○バター、淡色みそ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、○ほうれん草、きゅうり | 牛乳、ほうれん草ケーキ |
| 02 金 | 御飯、タラの照り焼き、白菜のごま和え、トマトと卵のスープ | 452.1 19.9 9.9 1.5 | ○じゃがいも、米、○片栗粉、すりごま、○油、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ | はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶 | 牛乳、芋もち |
| 03 土 | 焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁 | 479 15.4 16.6 1.5 | 焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖 | ○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、かつお節 | だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用) | ウインナーおにぎり |
| 05 月 | 御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃 | 530.2 15 15.2 1.4 | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油 | ○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○きな粉 | もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん | 牛乳、きな粉トースト |
| 06 火 | カレーうどん、ひじきの煮物、みかん | 403.3 14.1 8.6 1.8 | ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○しらす干し、かまぼこ、かつお節 | みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき | じゃこおにぎり |
| 07 水 | 親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁 | 499 21.8 12.9 1.9 | 米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、○油 | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節 | たまねぎ、きゅうり、にんじん、○バナナ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ | 牛乳、バナナホットケーキ |
| 08 木 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁 | 477.6 20.5 12.5 1.6 | ○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、たら、卵、しらす干し、かつお節 | たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり | 牛乳、焼き芋 |
| 09 金 | 御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁 | 614.9 24.1 20.4 1.6 | 米、○強力粉、○マーガリン、パン粉、○砂糖、すりごま | ○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、カットわかめ | 牛乳、豆腐スコーン |
| 10 土 | チキンライス、豆腐と青菜のとろみ汁、パイナップル | 465.1 17.5 10.3 1 | 米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、かつお節 | パイナップル、こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用) | 牛乳、マカロニきな粉 |
| 12 月 | 御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、さつまいもの味噌汁 | 515.2 21.4 16.8 1.6 | 米、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油 | ○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し) | だいこん、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ | 牛乳、フルーツヨーグルト |
| 13 火 | 三色丼、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁 | 553.4 20.2 16.1 1.9 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油 | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ | 牛乳、オレンジ蒸しパン |
| 14 水 | 御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁 | 523.4 21.4 14.5 1.5 | 米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、干しそうめん、ごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、かたい、木綿豆腐、○木綿豆腐、かつお節 | ほうれん草、にんじん、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用) | 牛乳、人参ドーナツ |
| 15 木 | 御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁 | 449.9 17 13.4 1.5 | 米、マヨネーズ、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節 | もも果汁30%飲料、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用) | 牛乳、ももゼリー |
| 16 金 | みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート | 407.7 16.1 8.2 1.4 | ゆで中華めん、○米、砂糖、油 | ○牛乳、○さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | りんご、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁 | 鮭おにぎり |
| 17 土 | 油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁 | 526.2 16.1 16.9 1.8 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し) | にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ | 牛乳、クッキー |
| 19 月 | 御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コーンスープ | 535.3 18.2 13.8 1.9 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが | 牛乳、豆腐のパンケーキ |
| 20 火 | 御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁 | 479.7 18.7 10.8 1.5 | ○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油 | ○牛乳、○牛乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節 | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん | 牛乳、さつまいものようかん |
| 21 水 | 豚の中華炒め丼、キャベツのスープ、桃 | 634.9 15.9 20.7 1.7 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○バター、ウインナーソーセージ | もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで) | 牛乳、キャロットケーキ |
| 22 木 | きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート | 445.4 15.7 9.5 2.3 | ゆでうどん、○米、砂糖、○砂糖、油 | ○牛乳、○豚ひき肉、ツナ水煮缶、おから、油揚げ、かまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節 | りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○万能ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁 | 肉味噌おにぎり |
| 23 金 | カレーライス、キャベツのサラダ、みかん | 612.3 18.8 22.7 2.2 | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ | みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶 | 牛乳、ピザトースト |
| 24 土 | ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パイナップル | 460.9 15.1 10.9 1.3 | 米、○白玉粉、○砂糖、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節 | パイナップル、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ | 牛乳、白玉きな粉 |
| 26 月 | 御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ | 557.5 16.8 18.8 1.2 | じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油 | ○牛乳、○牛乳、豆乳、豚ひき肉、○卵、ウインナーソーセージ、○無塩バター | ほうれん草、○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん | 牛乳、かぼちゃケーキ |
| 27 火 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁 | 516.2 20.7 15.3 1.9 | 米、○食パン、片栗粉、ごま、油、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し) | こまつな、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、ひじき、カットわかめ | 牛乳、ジャムトースト |
| 28 水 | 御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁 | 464.5 20.2 14.3 1.5 | 米、砂糖、ごま | ○牛乳、○牛乳、さば、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | ○りんご濃縮果汁、もやし、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが | 牛乳、りんごゼリー |
| 30 金 | スバゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート | 443.7 13 8.5 1.8 | ○米、スバゲティ、砂糖、油 | ○牛乳、ウインナーソーセージ、○ゆで大豆、かつお節、粉チーズ、○かつお節 | りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用) | ひじきおにぎり |

※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。