



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 土	チキンライス、かぼちゃサラダ、卵スープ	466.8 17.1 13.1 1	米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏もも肉、○きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん	牛乳、マカロニきな粉
06 木	鯉のぼり寿司、キャベツの塩昆布和え、豆腐のすまし汁	398.5 13.3 10.7 1.7	米、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、凍り豆腐、かつお節	○りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、○粉かんでん、干しいたけ、焼きのり	牛乳、りんごゼリー
07 金	焼うどん、もやしのごま和え、コーンスープ、桃	485.1 14.1 15.2 2.3	ゆでうどん、○米、○砂糖、油、○ごま、ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、○油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、○にんじん、コーン缶、きゅうり、カットわかめ	いなりおにぎり
08 土	わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	560.5 21 19.9 2	米、○食パン、砂糖、油、ごま	○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、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
10 月	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ	536.7 18.1 17.7 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○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)、かつお節	ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
11 火	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、ほうれん草の味噌汁	513.2 23.2 13.1 1.7	米、○強力粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ	牛乳、豆腐ドーナツ
12 水	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいものすまし汁	544.5 19.8 17.8 1.4	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、大学芋
13 木	わかめうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、みかん	417.3 15.5 7.9 1.8	ゆでうどん、○米、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、○ツナ水煮缶、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○味付けのり	ツナおにぎり
14 金	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	606.7 13.6 22.8 1.5	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○バター	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○こまつな、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、小松菜ケーキ
15 土	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜のおかかあえ、もやしスープ	442.3 15.4 11.8 1.4	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	○もも果汁30%飲料、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
17 月	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのごまあえ、えのきのすまし汁	506.7 22.6 13.3 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、○油、すりごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、さけ、○絹ごし豆腐、卵、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ひじき	牛乳、豆腐のパンケーキ
18 火	御飯、煮魚、小松菜ツナ和え、豆腐の味噌汁	434.8 20.1 8.7 1.4	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かいかい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳、芋もち
19 水	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、パイナップル	447.4 14.9 12.4 1.3	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○ウインナーソーセージ、かまぼこ	パイナップル、レタス、にんじん、キャベツ、しいたけ	ウインナーおにぎり
20 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベツのじゃこ和え、わかめのすまし汁	600.2 19.8 20.1 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○バター、しらす干し、かつお節	にんじん、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
21 金	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	543 18.1 15 1.2	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いんげん、○いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
22 土	ツナ玉チャーハン、ひじきのサラダ、小松菜のすまし汁	494.1 18.2 16.6 1.4	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ゆで大豆、○きな粉、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
24 月	御飯、ハンバーグ、いんげんのごまよごし、さつまいもの味噌汁	538.1 18.4 15.3 1.4	○さつまいも、米、さつまいも、パン粉、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、いんげん、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
25 火	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーのサラダ、りんごのコンポート	477.7 17.6 9.3 1.6	生中華めん、○米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、レモン果汁	鮭おにぎり
26 水	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、わかめスープ	505.5 21.9 13.9 2.1	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわか、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、○いちご、きゅうり、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、いちご蒸しパン
27 木	親子丼、えのきの酢の物、たまねぎの味噌汁	483.1 21.1 11.6 2.2	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
28 金	カレーライス、ツナサラダ、桃	511.1 15.7 15.4 1.4	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○みかん缶、○パイナップル、きゅうり	牛乳、フルーツヨーグルト
29 土	御飯、肉じゃが、小松菜ごま和え、かき玉汁	525.5 19.5 14 2	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、○きな粉、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
31 月	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、じゃがいもの味噌汁	461.6 21.1 11.1 1.8	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ

※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。