



日付	献立	エネルギーたんぱく質/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、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、もやしスープ	462.4 14.6 12.2 1.2	○さつまいも、米、ほろさめ、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	にんじん、緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
02 金	冷やし中華、ブロッコリーのごまあえ、みかん	422.5 19.2 8 1.6	生中華めん、○米、砂糖、すりごま、油、ごま油	◎牛乳、○さけ、卵、ハム、ツナ水煮缶	みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	鮭おにぎり
03 土	ツナひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎのすまし汁	457.8 12.9 15 1.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
05 月	御飯、ボーקビーンズ、さつまいもサラダ、りんごのコンポート	562.5 15.7 17.1 1.2	米、さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、○卵、ウインナーソーセージ、○無塩バター、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、○かぼちゃ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ
06 火	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、中華スープ	453 17.2 15.2 1.7	米、○小麦粉、片栗粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、○バナナ、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
07 水	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	484.2 18.7 18.7 12.6 2	米、じゃがいも、干しとうめん、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	○りんご濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、パセリ	牛乳、七夕フルーツゼリー
08 木	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	436.3 20.5 10.4 2.2	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、キャベツ、にんじん、○コーン缶、えのきたけ、○たまねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳、コーンマヨトースト
09 金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、さつまいもの味噌汁	549.8 19.1 20 1.2	○さつまいも、米、さつまいも、パン粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、○黒ごま	○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、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳、大学芋
10 土	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	456.3 18.8 14.6 1.2	米、○マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、○きな粉	キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳、マカロニきな粉
12 月	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	505.3 20.7 13 1.5	米、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、○油、油	○牛乳、◎牛乳、さわか、絹ごし豆腐、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○バナナ、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
13 火	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	367.2 15 8.1 1.6	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○しらす干し、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、万能ねぎ、干しいたけ	じゃこおにぎり
14 水	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	469.7 22.5 11.6 1.8	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、白玉きな粉
15 木	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、ポテトサラダ、豆腐スープ	459.4 15.7 17.3 1.2	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、○みかん缶、○パン缶、きゅうり、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
16 金	御飯、カレーの煮つけ、オクラのツナ和え、わかめの味噌汁	469.2 21.3 10.6 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
17 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがいもの味噌汁	446.5 17.8 11.3 1.5	米、○食パン、じゃがいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
19 月	御飯、炒り豆腐、キャベツのごまあえ、オクラの味噌汁	497.6 21 15.2 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
20 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベツのカレー風味炒め、コーンスープ	414.7 15.6 12.1 1.4	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
21 水	わかめうどん、じゃがいものそばろあんかけ、みかん	404.6 14.5 10.2 1.9	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ウインナーおにぎり
24 土	カレーピラフ、キャベツとウインナーのスープ、桃	421.7 12.9 11.7 1.2	米、○ホットケーキ粉、○油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○卵	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳、ココアホットケーキ
26 月	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、パイナップル	599.5 16.2 20.9 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、○バター、ツナ油漬缶	パン缶、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、○ほうれん草、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳、ほうれん草ケーキ
27 火	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、そうめんのすまし汁	519.4 20.2 18.8 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、干しとうめん、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、○にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、人参ドーナツ
28 水	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	458.1 16.8 15 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
29 木	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、みかん	400.8 16.8 7.1 2	ゆでうどん、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、ゆで大豆、かつお節、○かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
30 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁	434.7 18.8 10.9 1.6	米、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、たら、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、○にんじん、にんじん、○レモン果汁、塩こんぶ、カットわかめ、○粉かんでん、あおりのり	牛乳、キャロットゼリー
31 土	キッズピンバ、中華サラダ、春雨スープ	495.4 18.9 16.2 1.8	米、○食パン、○砂糖、ほろさめ、ごま油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○きな粉	にんじん、きゅうり、もやし、ほうれん草、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉トースト

※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。