



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 金	御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	558.3 15.4 18.1 2	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、きやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
02 土	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、中華スープ	440.3 17.6 13.8 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、○きな粉	ほうれんそう、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
04 月	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	463.9 14.7 14.7 1.2	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、ごま、ごま油、○黒ごま	○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	牛乳、大学芋
05 火	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	448.3 20.7 14.5 1.4	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、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、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 水	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、梨のコンポート	566 21.9 19.6 1.5	米、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、さわか、ゆで大豆、○バター、かつお節	なし、たまねぎ、こまつな、○ほうれんそう、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、ほうれん草ケーキ
07 木	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	464.8 17.9 14.3 1.6	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○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 金	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	437.3 14.6 16.3 1.7	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、かまぼこ、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 土	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	498.2 22.1 14.5 2.2	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
11 月	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	467.1 21.1 ○砂糖、すりごま、砂糖	○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
12 火	三色丼、にんじんのごまあえ、さつまいもの味噌汁、桃	571.3 21.2 18.8 1.5	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、にんじん、○かぼちゃ、もやし、たまねぎ	牛乳、かぼちゃケーキ
13 水	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	487.6 21.8 15.5 1.5	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、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○バナナ、コーン缶、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
14 木	ちゃんぽんラーメン、はるさめサラダ、パイナップル	438.1 17.9 7.5 1.7	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	パイ缶、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 金	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、わかめスープ	473.7 18.3 13.5 1.9	米、○食パン、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
16 土	チキンライス、ジャーマンポテト、豆腐スープ	470 15.5 15.4 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
18 月	御飯、ポトフ、かぼちゃのサラダ、りんごのコンポート	479 13.9 14.8 1.1	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、○パイ缶、コーン缶、レモン果汁	牛乳、フルーツヨーグルト
19 火	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	446.6 15.9 14 1.3	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 水	塩焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	355.9 14.6 6.9 1	ゆで中華めん、○米、ごま油	○牛乳、卵、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かつお節	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、○味噌汁	ツナおにぎり
21 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、玉ねぎの味噌汁	498.4 20.8 17.1 2.2	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 金	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	482.5 20.3 14.9 1.7	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 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	341.7 16.5 10.7 1.2	○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
25 月	キッズピビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	481.4 18 17.3 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、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、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
26 火	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	504.9 21.9 12.5 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かれい、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 水	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、桃	404.6 13.1 7.4 2.2	ゆでうどん、○米、砂糖	○牛乳、油揚げ、かまぼこ、○油揚げ、かつお節、○かつお節	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
28 木	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	517.6 20.6 19.2 1.3	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 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	528.4 16.8 15.5 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
30 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	528.9 19.6 17.8 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	パイ缶、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。