



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	冷やし中華、ブロッコリーのごまあえ、みかん	424.4 19.3 8.1 1.6	生中華めん、〇米、砂糖、すりごま、油、ごま油	◎牛乳、〇さけ、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
02 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	461.5 13.1 15.2 1.3	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、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
04 月	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、ポテトサラダ、豆腐スープ	465.3 13.3 15.7 1.1	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、きゅうり、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、◎粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
05 火	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、りんごのコンポート	566.2 15.9 17.3 1.2	米、さつまいも、じゃがいも、〇小麦粉、砂糖、〇砂糖、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、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ
06 水	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、中華スープ	456.7 17.4 15.4 1.7	米、〇小麦粉、片栗粉、〇油、〇砂糖、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 木	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	470.8 18.6 12.8 2.1	米、じゃがいも、干しとうもろこし、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 金	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	440 20.7 10.6 2.2	米、〇食パン、〇マヨネーズ、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 土	そばろ甘みそ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	498.3 19.6 18.5 1.4	米、〇マカロニ、〇砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳、マカロニきな粉
11 月	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	553.4 19.3 20.2 1.2	〇さつまいも、米、さつまいも、パン粉、〇砂糖、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
12 火	御飯、スパニッシュオムレツ、小松菜とコーンのごまあえ、もやしスープ	516 21.1 18.1 1.6	米、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま、油、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ	緑豆もやし、こまつな、にんじん、◎バナナ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
13 水	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	413.5 16 11.1 1.9	◎米、ビーフン、〇砂糖、油、◎ごま、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、◎油揚げ、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、◎にんじん、万能ねぎ、干ししいたけ	いなりおにぎり
14 木	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	473.4 22.7 11.8 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 金	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	472.8 21 13 1.3	米、砂糖、◎砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、さわら、絹ごし豆腐、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、◎みかん缶、◎パン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
16 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがいもの味噌汁	450.1 18 11.5 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、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
19 火	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和え、オクラの味噌汁	578.7 21.1 21.6 1.8	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖、油、ごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、◎バター、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、◎ほうれん草、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
20 水	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	418.3 15.8 12.4 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 木	わかめうどん、じゃがいものそばろあんかけ、みかん	406.4 14.6 10.3 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
22 金	御飯、カレイの煮つけ、オクラのツナ和え、わかめの味噌汁	472.9 21.5 10.9 1.6	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、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)	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
23 土	カレーピラフ、キャベツとウインナーのスープ、桃	425.4 13.1 11.9 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
25 月	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	438.3 19 11.2 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、キャラットゼリー
26 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、パインアップル	526.6 16.6 15 1.4	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、油、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
27 水	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	526.4 17.7 20 1.5	米、◎片栗粉、◎白玉粉、◎油、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、◎木綿豆腐、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、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、人参ドーナツ
28 木	キッズピビンバ、中華サラダ、春雨スープ	473 17.1 16.2 1.6	◎じゃがいも、米、◎片栗粉、はるさめ、ごま、油、砂糖、◎油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ	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、芋もち
29 金	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、みかん	402.6 16.9 7.2 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 土	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	501.4 23.2 15.7 1.9	米、◎食パン、干しとうもろこし、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、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。