



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 水	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、人参のすまし汁、みかん	428.1 20.6 9.8 1.3	米、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	〇りんご濃縮果汁、みかん缶、キャベツ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
02 木	三色丼、白菜の昆布和え、大根のみそ汁	508 21.5 18 2	米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇とろけるチーズ、いわし(煮干し)	はくさい、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、〇コーン缶、にんじん、塩こんぶ	牛乳、コーンチーズトースト
03 金	恵方巻、大豆とじゃこの甘辛煮、ほうれん草のすまし汁	453.1 17.3 15.4 1.3	〇小麦粉、油、〇砂糖、〇油、片栗粉、ごま、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、大豆水煮缶、〇ゆで大豆、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、〇卵、しらす干し、かつお節	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、こんぶ(だし用)	牛乳、節分・豆トーナツ
04 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、豚と白菜のみそ汁	491 20.6 15.6 1.5	米、〇食パン、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、卵、豚肉(ばら)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、きな粉トースト
06 月	チキンライス、じゃがいもスープ、パイナップル	441.1 15.1 9.5 0.8	米、じゃがいも、〇白玉粉、〇砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、〇絹ごし豆腐、鶏もも肉、〇きな粉	パイナップル、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、白玉きな粉
07 火	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、キャベツの塩ごま和え、豆腐すまし汁	462.6 17.6 14.5 1.5	米、〇小麦粉、砂糖、〇油、〇砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	こまつな、〇バナナ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
08 水	御飯、マーボー豆腐、小松菜とコーンの和え物、わかめのすまし汁	442.4 18.1 14.2 1.6	米、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、〇みかん缶、〇パイナップル、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
09 木	かにかまぼこ、玉うどん、ブロッコリーと人参のおかか和え、りんごのコンポート	405.4 15.3 9.9 1.6	ゆでうどん、〇米、砂糖、片栗粉	◎牛乳、卵、かにかまぼこ、〇ウインナーソーセージ、かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁	ウインナーおにぎり
10 金	御飯、カレイの煮つけ、小松菜のごま和え、豆腐の味噌汁	38.8 22 9.6 1.8	米、〇食パン、ごま、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、かレイ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、〇いちごジャム、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
13 月	御飯、ポトフ、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	530.5 14.5 16.3 1.3	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、マヨネーズ、油、すりごま	〇牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、〇オレンジ濃縮果汁、たまねぎ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 火	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、もやしの味噌汁	514.4 20.4 19.8 1.6	米、〇ホットケーキ粉、〇油、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、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、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアクッキー
15 水	御飯、さばのみそ煮、大豆とひじきの煮物、かきたま汁	546.1 25.8 19.5 1.7	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、さば、〇絹ごし豆腐、卵、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
16 木	そぼろ甘みそ丼、ジャーマンポテト、キャベツのスープ	489.8 15.2 17.2 1.5	〇じゃがいも、米、じゃがいも、〇片栗粉、油、〇油、〇砂糖、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、パセリ	牛乳、芋もち
17 金	みそラーメン、キャベツの中華和え、パイナップル	381.7 17 8.8 1.5	ゆで中華めん、〇米、油、ごま油	◎牛乳、〇さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	パイナップル、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、万能ねぎ	鮭おにぎり
18 土	豚とひじきのチャーハン、大根のそぼろ煮、じゃがいものスープ	486.1 15.7 16.3 1.5	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、〇油、油、片栗粉、砂糖、ごま油、〇黒ごま	〇牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、かつお節	だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、大学芋
20 月	ひじきごはん、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	470.4 15.4 17.3 2	米、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	〇もも果汁30%飲料、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、ひじき、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、ももゼリー
21 火	カレーライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	505.6 13.6 14.4 1.5	〇さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁	牛乳、焼き芋
22 水	親子丼、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、小松菜のすまし汁	602.6 23.4 19.9 2.1	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、〇バター、ちくわ、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、〇かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、かぼちゃケーキ
24 金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、えのきのすまし汁	509.5 23.1 18.1 1.1	米、〇マカロニ、パン粉、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、〇きな粉、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
25 土	焼きそば、コーンスープ、桃	419.5 12.6 12.2 1.2	焼きそばめん、〇米、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、〇しらす干し、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	じゃこおにぎり
27 月	カレーうどん、ツナと胡瓜の和え物、桃	431.9 14.9 11.6 1.6	ゆでうどん、〇米、〇砂糖、片栗粉、〇ごま、砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇油揚げ、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、〇にんじん、ねぎ	いなりおにぎり
28 火	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁	622.4 22.3 22.1 1.6	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、油、すりごま、片栗粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さくら、豆乳、〇バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、〇にんじん、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳、キャロットケーキ

※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。