



# 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 木	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、人参のすまし汁、みかん	428.3 20.7 9.8 1.3	米、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	○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、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
02 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	米、○小麦粉、油、○砂糖、○油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、大豆水煮缶、○ゆで大豆、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、○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・豆ドーナツ
03 土	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	520 18.1 18.7 2	米、○白玉粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、○きな粉、油揚げ、いわし(煮干し)	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	牛乳、白玉きな粉
05 月	チキンライス、じゃがいもスープ、パイナップル	550 14.8 16 1.2	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○バター	パン缶、○にんじん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、キャロットケーキ
06 火	御飯、マーボー豆腐、もやしとのえ物、わかめのすまし汁	445.4 18.2 14.7 1.7	米、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、○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	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、○みかん缶、○パン缶、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
07 水	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、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま、ごま油	○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、○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 木	みそラーメン、きゅうりのナムル、パイナップル	362.3 12.8 8.3 1.4	ゆで中華めん、○米、ごま、油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	パン缶、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、万能ねぎ	じゃこおにぎり
09 金	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	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、砂糖、油	○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
10 土	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜のツナ和え、かぼちゃの豆乳汁	519.4 21.1 14.2 1.3	米、○米、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、さわか、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳、五平もち
13 火	御飯、ポトフ、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	492.4 14.1 16.1 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	○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、○バナナ、たまねぎ	牛乳、バナナ蒸しパン
14 水	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、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○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 木	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、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さば、○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 金	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	468.3 21.4 13 1.8	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○油、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、ちくね、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、芋もち
17 土	焼きそば、コーンスープ、桃	440.9 16.3 13 1.2	焼きそばめん、○米、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○さけ、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	鮭おにぎり
19 月	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	518.2 14.2 20 1.5	米、○砂糖、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○バター、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
20 火	御飯、鮭のきのみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	508.8 23 14.7 1.6	米、○強力粉、さといも、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐ドーナツ
21 水	かにかまぼこ、いんげんのごまよごし、りんごのコンポート	414 14.9 10.6 1.6	ゆでうどん、○米、砂糖、ごま、片栗粉	◎牛乳、卵、かにかまぼこ、○ウインナーソーセージ、かつお節	りんご、たまねぎ、いんげん、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	ウインナーおにぎり
22 木	そぼろ甘みそ丼、ジャーマンポテト、キャベツのスープ	555.6 16.8 19.6 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、○油、片栗粉	○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、○オレンジ濃縮果汁、コーン缶、パセリ	牛乳、オレンジ蒸しパン
24 土	ハヤシライス、小松菜とコーンの和え物、パイナップル	489.1 16.8 13.7 1.5	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○きな粉	パン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶	牛乳、マカロニきな粉
26 月	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	527.5 22.7 17.9 1.4	米、○食パン、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、コーン缶、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
27 火	ミートスパゲティ、小松菜のごま和え、ウインナースープ	509.4 20.1 18.4 2.3	○米、マカロニ・スパゲティ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○ごま、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○油揚げ、ツナ水煮缶	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん	いなりおにぎり
28 水	三色丼、白菜の昆布和え、大根のみそ汁	599.4 20.6 22.5 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、ほうれんそう、○かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳、かぼちゃケーキ
29 木	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	479.3 16.9 15 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、かつお節	だいこん、にんじん、○バナナ、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、バナナホットケーキ

※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。