



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月	かみかみごはん、厚揚げのそぼろ煮、さつまいもの味噌汁	509.9 18.4 16.4 1.6	米、さつまいも、○小麦粉、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	○バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナケーキ
02火	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、桃	535.6 18.9 14.5 1.4	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○きな粉、バター、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
03水	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	473.6 21 13.9 1.5	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かえり、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、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
04木	スパゲティナポリタン、白菜スープ、りんごのコンポート	411.2 13.5 9.3 1.6	○米、スパゲティ、砂糖、油	○牛乳、ウインナーソーセージ、○ツナ水煮缶、かつお節、粉チーズ	りんご、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、○味付けのり	ツナおにぎり
05金	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、えのきの酢の物、豆腐スープ	482.7 16.1 16 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、きゅうり、えのきたけ、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
06土	鮭レタスチャーハン、じゃが芋のチーズ焼き、小松菜スープ	493 21.3 13.7 1.5	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、卵、チーズ、バター、かつお節	こまつな、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐のパンケーキ
08月	三色丼、キャベツの塩昆布和え、玉ねぎの味噌汁	485.5 20 14 1.7	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
09火	ちゃんぽんラーメン、大根とツナのあえ物、パイナップル	452.2 18.4 10.7 1.7	生中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かまぼこ、ツナ油漬缶	パイナップル、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶	鮭おにぎり
10水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、豆腐の味噌汁	565.3 25.7 22.5 2.1	米、○食パン、パン粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
11木	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、オクラのツナ和え、わかめスープ	413.6 20.8 10 1.4	米、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、ツナ水煮缶、淡色みそ、かつお節	○りんご濃縮果汁、キャベツ、オクラ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、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
12金	ハヤシライス、ツナサラダ、みかん	542.9 16.6 15.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、しめじ	牛乳、オレンジ蒸しパン
13土	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜のおかかあえ、コーンスープ	484.5 16.2 14.6 1.2	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
15月	キッズピザ、中華サラダ、桃	540.7 18.6 16.5 1.2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、ほうれん草、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳、きな粉のパンケーキ
16火	御飯、さばのみそ煮、白菜の昆布和え、たまねぎのすまし汁	542.9 21.7 22 1.7	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、○こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、小松菜ケーキ
17水	木の葉丼、大豆サラダ、白菜の味噌汁	449.5 18.6 13.5 1.9	米、砂糖、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、ゆで大豆、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、○みかん缶、○パイナップル、きゅうり、いんげん、干ししいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
18木	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、じゃがいもの味噌汁、りんごのコンポート	531 19.9 16.8 1.3	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、油、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、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、レモン果汁、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
19金	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	420.7 15.4 13.8 1.5	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、○しらす干し、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
20土	御飯、鶏肉のカレー焼き、ジャーマンポテト、春雨スープ	508.9 19.4 17.9 1.6	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	にんじん、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ、パセリ	牛乳、ココアクッキー
22月	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、みかん	564 16.9 22.4 1.3	米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐	みかん缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳、豆腐ガトーショコラ
23火	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、えのきのすまし汁	491.1 17 16.1 1.6	○さつまいも、米、○砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、大学芋
24水	あなかいうどん、ポテトサラダ、パイナップル	450.1 15 15.8 1.6	ゆでうどん、○米、じゃがいも、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、ツナ油漬缶、かまぼこ	パイナップル、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり	ウインナーおにぎり
25木	御飯、ツナ入りオムレツ、アスパラとコーンのサラダ(レモン)、みそ汁(かぼちゃ・だいこん)	415.1 15.3 10.8 1.4	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、ツナ水煮缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶、いんげん、○粉かんでん、レモン果汁	牛乳、ぶどうゼリー
26金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、チンゲン菜のしらす和え、レタススープ	439.3 18.4 11.8 1.2	○米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、しらす干し	チンゲンサイ、レタス、たまねぎ、にんじん、○バナナ、えのきたけ、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
27土	豚の中華炒め丼、小松菜とコーンのごま和え、さといもの味噌汁	479.8 15.8 14.6 1.6	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、いわし(煮干し)	○かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん(ゆで)、コーン缶、カットわかめ	牛乳、スイートパンパキン
29月	御飯、鶏肉のやわらか煮、キャベツとわかめの中華和え、玉ねぎスープ	414 17.6 9.8 1.7	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、芋もち
30火	ミートスパゲティ、さつまいもサラダ、卵スープ	536 18.4 16.2 2.1	○米、さつまいも、スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○油揚げ	たまねぎ、にんじん、○にんじん、きゅうり、コーン缶	いなりおにぎり

※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。