

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、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁	606.1 19.4 22 1.7	米、さつまいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○バター、淡色みそ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、○ほうれんそう、きゅうり	牛乳、ほうれん草ケーキ
02 金	御飯、タラの照り焼き、白菜のごま和え、トマトと卵のスープ	452.1 19.9 9.9 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、すりごま、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ	はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳、芋もち
03 土	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	479 15.4 16.6 1.5	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、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)	ウインナーおにぎり
04 日	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、みそ汁	478.5 21.1 11.6 1.9	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	○かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、コーン缶、いんげん、カットわかめ、しょうが	牛乳、かぼちゃのきんどん
05 月	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	530.2 15 15.2 1.4	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○きな粉	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
06 火	カレーうどん、ひじきの煮物、みかん	403.3 14.1 8.6 1.8	砂でうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	じゃこおにぎり
07 水	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	499 21.8 12.9 1.9	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○バナナ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
08 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	477.6 20.5 12.5 1.6	○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、しらす干し、かつお節	たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳、焼き芋
09 金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁	614.9 24.1 20.4 1.6	米、○強力粉、○マーガリン、パン粉、○砂糖、すりごま	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、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、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、豆腐スコーン
10 土	チキンライス、豆腐と青菜のどろみ汁、パインアップル	465.1 17.5 10.3 1	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、かつお節	パイ缶、こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
11 日	御飯、ポトフ、ピーマンのツナあえ、桃	563 17.1 19.3 1.7	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、わりごま、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、○コーン缶、たまねぎ	牛乳、コーンチーズトースト
12 月	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、さつまいもの味噌汁	515.2 21.4 16.8 1.6	米、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、さけ、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、たまねぎ、○みかん缶、○パイ缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
13 火	三色丼、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	553.4 20.2 16.1 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 水	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	523.4 21.4 14.5 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、干しそうめん、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、木綿豆腐、○木綿豆腐、かつお節	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、人参ドーナツ
15 木	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁	449.9 17 13.4 1.5	米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、ももゼリー
16 金	みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート	407.7 16.1 8.2 1.4	砂で中華めん、○米、砂糖、油	○牛乳、○さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁	鮭おにぎり
17 土	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	526.2 16.1 16.9 1.8	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
18 日	御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	567.7 24.8 20.8 1.6	米、じゃがいも、○砂糖、油	○豆乳、○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳、○ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、○いちごジャム、しめじ、さやえんどう	牛乳、豆乳プリン
19 月	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘露、コーンスープ	535.3 18.2 13.8 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
20 火	御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁	479.7 18.7 10.8 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
21 水	豚の中華炒め丼、キャベツのスープ、桃	634.9 15.9 20.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○バター、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、コーン缶、いんげん(ゆで)	牛乳、キャロットケーキ
22 木	きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート	445.4 15.7 9.5 2.3	砂でうどん、○米、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○豚ひき肉、ツナ水煮缶、おから、油揚げ、かまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○万能ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁	肉味噌おにぎり
23 金	カレーライス、キャベツのサラダ、みかん	612.3 18.8 22.7 2.2	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶	牛乳、ピザトースト
24 土	ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パインアップル	460.9 15.1 10.9 1.3	米、○白玉粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	パイ缶、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
25 日	木の葉丼、キャベツのゆかりあえ、みそ汁	596.7 20.2 13.5 2.5	○米、米、○砂糖、砂糖、○ごま、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、○油揚げ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳、いなりおにぎり
26 月	御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ	557.5 16.8 18.8 1.2	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豆乳、豚ひき肉、○卵、ウインナーソーセージ、○無塩バター	ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
27 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁	516.2 20.7 15.3 1.9	米、○食パン、片栗粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、ひじき、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
28 水	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	464.5 20.2 14.3 1.5	米、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○りんご濃縮果汁、もやし、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
29 木	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	370.6 13.7 11.8 1.4	○さつまいも、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、○油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、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、大学芋
30 金	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	443.7 13 8.5 1.8	○米、スパゲティ、砂糖、油	○牛乳、ウインナーソーセージ、○ゆで大豆、かつお節、粉チーズ、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり

※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。