



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 火	三色丼、キャベツの塩昆布和え、 玉ねぎの味噌汁	543.4 20 16.1 2	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)	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、塩 こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
02 水	きつねうどん、さつまいもの煮物、 りんごのコンポート	437.3 13.3 6.3 1.9	ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖	○牛乳、○ツナ水煮缶、油揚げ、か まぼこ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 いんげん、こんぶ(だし用)、レモン 果汁、○味噌汁	ツナおにぎり
03 木	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	495.7 22.1 10.8 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂 糖、油	○牛乳、○牛乳、かいわい、○絹ごし 豆腐、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、豆腐のパンケーキ
04 金	かみかみごはん、厚揚げのそぼ ろ煮、さつまいもの味噌汁	595.9 22.9 21 2.4	米、○食パン、さつまいも、砂糖、片 栗粉、油、ごま	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき 肉、○ウィンナーソーセージ、○とろ けるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、え のきたけ、ごぼう、万能ねぎ、いんげ ん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、ピザトースト
05 土	鮭レタスチャーハン、きゅうりナム ル、小松菜スープ	454.4 20.7 12.2 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、油、ごま、 ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、○きな 粉、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、レタ ス、たまねぎ、えのきたけ、万能ね ぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
06 日	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブ ロccoli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、かぼちゃのきんとん
07 月	御飯、肉じゃが、えのきの酢の 物、豆腐の味噌汁	484.4 15 12.1 1.7	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片 栗粉、砂糖、油、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのき たけ、いんげん	牛乳、芋もち
08 火	スパゲティボリタン、白菜スー プ、パイナップル	419.7 12.9 9 1.8	○米、スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、ウィンナーソーセージ、○ しらす干し、かつお節、粉チーズ	パイン缶、はくさい、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、 カットわかめ	じゃこおにぎり
09 水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリー のごま和え、レタススープ	468.7 18.3 15.1 0.9	米、パン粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳	○りんご濃縮果汁、ブロッコリー、た まねぎ、レタス、にんじん、えのきた け、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
10 木	キッズピピンパ、中華サラダ、トマ ト卵のスープ	552.1 20.9 17.9 1.8	米、○食パン、○砂糖、油、はるさ め、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、○ きな粉、かにかまぼこ	きゅうり、もやし、ほうれんそう、トマ ト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、 ねぎ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
11 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白 菜の昆布和え、わかめスープ	456.9 17.8 10.6 1.5	○さつまいも、米、マヨネーズ、○砂 糖、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、こ んぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわか め、○粉かんでん、あおのり	牛乳、さつま芋のようかん
12 土	わかめごはん、炒り豆腐、えのき のすまし汁	506.8 20.8 16.4 1.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂 糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、さ げ、かつお節、しらす干し	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、い んげん、こんぶ(だし用)、カットわか め	牛乳、クッキー
13 日	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松 菜のすまし汁	528.4 17.8 16.3 1.7	○米、焼きそばめん、油、片栗粉、 砂糖、○砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○豚ひき肉、 鶏ひき肉、○米みそ(赤色辛みそ)、 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)	肉味噌おにぎり
14 月	御飯、ポークビーンズ、ポテトサラ ダ、みかん	637.4 15.9 22.5 1.5	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ゆで大豆、ウィン ナーソーセージ、○バター、ツナ油 漬缶	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホー ルマト詰缶、○ほうれんそう、きゅう り、コーン缶、いんげん	牛乳、ほうれん草ケーキ
15 火	木の葉餅、オクラのツナ和え、白 菜の味噌汁	490.9 18.1 12 1.9	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○ 油、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、かまぼこ、米 みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、か つお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、はくさい、にんじ ん、○パナナ、えのきたけ、いんげ ん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、 カットわかめ	牛乳、パナナホットケーキ
16 水	御飯、さばのみそ煮、小松菜のお かかあえ、たまねぎのすまし汁	520.5 20.1 16.8 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂 糖、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こ んぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
17 木	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリー のサラダ、りんごのコンポート	487 18.5 9.5 1.7	生中華めん、○米、砂糖、マヨネ ーズ、ごま油	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かまぼ こ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にん じん、たまねぎ、もやし、コーン缶、レ モン果汁	鮭おにぎり
18 金	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草 のナムル、卵スープ	466.9 17.2 14.5 1.7	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、豚 ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	○もも果汁30%飲料、ほうれんそう、 たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン 缶、カットわかめ、○粉かんでん、 しょうが	牛乳、ももゼリー
19 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、オクラ のすまし汁	492 20.6 12.8 1.6	米、○食パン、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、卵、凍 り豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、○いち ごジャム、さやえんどう、こんぶ(だ し用)、干しいたけ	牛乳、ジャムトースト
20 日	お好み焼き、ブロッコリーと人蔘 のおかかあえ、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
21 月	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大 豆サラダ、コーンスープ	484.3 20.8 11.9 1.7	米、○小麦粉、砂糖、油、○油、○ 砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、ゆで大豆、 かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、○パナナ、にんじん、たま ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめ じ、カットわかめ	牛乳、パナナケーキ
22 火	御飯、厚揚げの野菜あんかけ、 じゃがいもの味噌汁、パイナップル	540.2 19.3 17.7 1.2	米、○じゃがいも、じゃがいも、○ 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	パイン缶、たまねぎ、○かぼちゃ、ブ ロccoli、にんじん、えのきたけ、こ んぶ(だし用)	牛乳、野菜チップ
23 水	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、 みかん	348.1 11.2 11.3 1.5	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ	○りんご濃縮果汁、みかん缶、かぼ ちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、 きゅうり、ピーマン、○粉かんでん	りんごゼリー
24 木	カレーライス、キャベツの和え物、 桃	626.6 17.3 22.7 1.6	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○バター、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、○こまつな、コーン缶	牛乳、小松菜ケーキ
25 金	人参とひじきの御飯、肉豆腐、青 菜の味噌汁	506.3 18.6 15.1 2.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干 し、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、ね ぎ、えのきたけ、○いちごジャム、い んげん、ひじき、カットわかめ、こ んぶ(だし用)、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちご ジャム)
26 土	鮭かめご飯、ツナ入りオムレツ、 キャベツスープ	514.8 22.2 15.4 1.6	米、○白玉粉、じゃがいも、○砂糖、 油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、さけ、○木綿 豆腐、ツナ水煮缶、ウィンナーソー セージ、牛乳、○きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いん げん、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
27 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、ねぎごま、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウィンナーソー 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
28 月	御飯、魚の野菜あんかけ、もやし ナムル、玉ねぎスープ	468 21.3 13.1 1.6	○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ご ま、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無 糖)、さわか、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、○み かん缶、○パイン缶、にんじん、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
29 火	御飯、豆腐のカレーチャムブル、 春雨スープ、りんごのコンポート	570.3 17.9 18.3 1.5	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、はる さめ、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、木 綿豆腐、○卵、○無塩バター、か にかまぼこ	りんご、○かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、コーン缶、ピーマン、レモン果 汁、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
30 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、いん げんのごまごし、もやしの味噌汁	514.2 16.7 16.4 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○ 砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○木綿 豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし (煮干し)	にんじん、いんげん、もやし、たま ねぎ、○にんじん、ひじき、カットわか め	牛乳、人参ドーナツ

※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。