



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	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、パイナップル	482.9 15.4 12.9 1.1	〇じゃがいも、米、じゃがいも、〇片栗粉、小麦粉、〇油、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、芋もち
02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	485.3 21.5 15.3 1.5	米、さといも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、さけ、〇無塩バター、〇卵、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、〇かき、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
03水	御飯、みそ煮込みうどん、キャベツのじゃこ和え、桃	512.2 19.3 9 1.8	ゆでうどん、米、〇小麦粉、〇砂糖	〇牛乳、〇牛乳、〇絹ごし豆腐、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、しらす干し、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐ドーナツ
04木	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、中華スープ	484.6 15.9 15.4 1.5	米、〇白玉粉、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、〇絹ごし豆腐、卵、かにかまぼこ、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、白玉きな粉
05金	御飯、ボーケビーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	524.8 15.9 15.2 1.6	米、〇食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	〇牛乳、〇牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、ちくわ	りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、〇いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
06土	焼きそば、ひじきのサラダ、春雨スープ	438.1 16.3 15.2 1.6	焼きそばめん、〇米、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	〇牛乳、〇さけ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	鮭おにぎり
07日	御飯、じゃがいもそばろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	459.3 14.7 16.9 1	じゃがいも、米、〇じゃがいも、〇油、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	きゅうり、〇かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、野菜チップ
08月	御飯、白身魚の照り焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ、豆腐と白菜の煮浸し風汁	441.5 21 10.3 1.6	米、〇小麦粉、〇りの甘露煮、〇豆乳、〇砂糖、ごま、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、たら、〇豆乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	はくさい、こまつな、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、栗蒸しパン
09火	御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜とほうれん草の甘酢和え、かぼちゃのみそ汁	460.9 17.6 10.7 1.7	〇さつまいも、米、〇砂糖、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ほうれん草、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ、〇粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
10水	きつねうどん、卵の花、みかん缶	409.3 14 11.3 2.1	ゆでうどん、〇米、砂糖、油	〇牛乳、〇ウインナーソーセージ、油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
11木	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、さつまいものみそ汁	534.4 17.9 17.3 1.5	米、じゃがいも、さつまいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖、ごま	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、〇かぼちゃ、にんじん、もやし、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
12金	キッズピビンバ、ジャーマンポテト、コーンスープ	452.2 14.7 16 1.5	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	〇りんご濃縮果汁、コーン缶、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、〇粉かんでん、しょうが、パセリ	牛乳、りんごゼリー
13土	三色どんぶり、そうめん汁、もも缶	472.5 19.3 13.1 1.2	米、〇マカロニ、干しそうめん、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、卵、鶏ひき肉、〇きな粉、かつお節	もも缶(白桃)、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
14日	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜の塩ごま和え、かきたま汁	529.4 27.1 19.3 2.3	〇食パン、ごま、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、〇ウインナーソーセージ、〇とろけるチーズ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、〇たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ピザトースト
15月	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	495.7 21.7 10.9 1.5	〇ホットケーキ粉、さつまいも、〇砂糖、〇油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、かさい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、にんじん、〇オレンジ濃縮果汁、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、オレンジ蒸しパン
16火	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	469.9 15.7 9.7 2.1	生中華めん、〇米、砂糖、〇砂糖、〇ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩)、〇油揚げ、かつお節	なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、レモン果汁	いなりおにぎり
17水	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	465.2 22.2 16.9 1.5	米、〇砂糖、砂糖、ごま	〇牛乳、〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、〇みかん缶、〇パイン缶、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
18木	御飯、炒り豆腐、大根サラダ、玉ねぎのみそ汁	490.6 20.1 14.7 1.9	〇食パン、〇砂糖、砂糖、油、すりごま	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ、干しいたけ	牛乳、きな粉トースト
19金	親子丼、わかめスープ、パイナップル	495.9 21.3 11.3 1.7	〇ホットケーキ粉、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏むね肉、〇絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
20土	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、きゅうりの酢物、かぶのみそ汁	488.7 18.7 15.9 2.2	〇さつまいも(皮付)、米、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、焼き芋
21日	カレーピラフ、マカロニサラダ、春雨スープ	432.6 12.7 14.3 1.3	〇小麦粉、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、はるさめ、〇油、〇砂糖、ごま	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、〇バナナ、ピーマン、カットわかめ	牛乳、バナナ蒸しパン
22月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじのみそ汁	446.3 17.9 14.7 1.4	米、パン粉、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、〇みかん缶、〇パイン缶、にんじん、コーン缶、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
23火	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、お揚げの味噌汁	447.9 21.2 11.6 1.8	米、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま	〇牛乳、〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	〇かぼちゃ、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
24水	ミートスパゲティ、いんげんのごまよごし、ウインナースープ	472.6 17.6 15.7 1.9	〇米、マカロニスバゲティ、〇さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖、油、〇黒ごま	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、コーン缶	さつまいもおにぎり
25木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまごスープ	495.6 18.8 17.2 1.5	米、〇片栗粉、〇白玉粉、〇油、〇砂糖、マヨネーズ、ごま	〇牛乳、〇牛乳、たら、〇木綿豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり	牛乳、人参ドーナツ
26金	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	536.9 15.1 16.6 1.5	〇ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま、〇油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、〇バナナ、きゅうり、レモン果汁	牛乳、バナナホットケーキ
27土	ツナひじきチャーハン、ポテトサラダ、豆腐と野菜の昆布汁	499.5 18.8 17.9 1.8	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、〇とろけるチーズ	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、〇コーン缶、ピーマン、おぼろこんぶ、ひじき	牛乳、コーンチーズトースト
28日	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	476.7 15.8 14.4 1.2	〇さつまいも、米、さといも、〇砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、もやし、カットわかめ、しょうが	牛乳、スイートポテト
29月	御飯、魚の野菜あんかけ、ジャーマンポテト、玉ねぎのみそ汁	489.4 19.9 16 1.8	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	〇もも果汁30%飲料、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、〇粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、ももゼリー
30火	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、だいこんのみそ汁	537.1 18.8 18.8 1.7	〇ホットケーキ粉、〇砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、〇卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、だいこん、にんじん、はくさい、〇バナナ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳、バナナケーキ

※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。