



献立表 (夕食)



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名		
			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	キッズピザ、カニカマサラダ、卵スープ	278 11.5 11.1 1.2	米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが
02火	チキンライス、ジャーマンポテト、豆腐スープ	241.3 8.8 5.6 0.9	米、じゃがいも、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ
03水	きのこ御飯、さげのパン粉焼き、白菜のごま酢あえ、さつまいもの味噌汁	294.2 15.4 8.2 1.4	米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、油、すりごま、砂糖	さげ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ	ほうさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ
04木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	278.1 10.1 8.4 1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	ほうさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、カットわかめ
05金	きつねうどん、かぼちゃの甘露、みかん	174.8 6.1 2.9 1.5	ゆでうどん、砂糖	油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
06土	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、玉ねぎの味噌汁	229.2 9.4 5.1 1.1	米、片栗粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ
07日	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんごのコンポート	306 8.1 7.4 1.3	米、じゃがいも、砂糖、油	牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、レモン果汁
08月	カレーピラフ、キャベツとウインナーのスープ、桃	207.2 4.5 3.3 0.7	米	ウインナーソーセージ、豚ひき肉	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン
09火	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	118.3 7.3 3.1 0.9	じゃがいも、小麦粉、油	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
10水	御飯、豆腐バーグ、ツナときゅうりのごま酢和え、青菜のすまし汁	237.9 11.3 6.1 1	米、砂糖、ごま、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵、かつお節	たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
11木	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	244.2 14.1 3.9 1	米、砂糖、油	かたい、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、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき
12金	塩焼きそば、トマトと卵のスープ、りんごのコンポート	167.3 7.4 3.6 0.7	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	卵、ツナ水煮缶、かつお節	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、レモン果汁
13土	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	319.4 13 12.2 0.9	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	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)	たまねぎ、にんじん、きゅうり
14日	御飯、鶏とさつまいものスープ煮、マカロニサラダ、みかん	287.4 7.3 6.6 0.5	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	鶏ひき肉、かにかまぼこ	みかん缶、ほうさい、にんじん、きゅうり
15月	御飯、豆腐のカレーチャンブル、コンンスープ、パイナップル	269.9 9.8 7.2 0.8	米、油、片栗粉、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐	パイナップル、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
16火	カレーライス、さつまいもサラダ、桃	319.7 8 7.9 1.1	米、さつまいも、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ
17水	木の葉丼、きゅうりのごまサラダ、えのきの味噌汁	263 10.2 6.2 1.7	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	卵、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、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
18木	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	255.4 14.5 4.9 1.2	米、さいとも、砂糖、ごま油、片栗粉	さげ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)
19金	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	268.9 10.6 8.5 1.2	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、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
20土	御飯、ボーピーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	302.2 7.5 8.3 0.9	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	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、レモン果汁
21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	326.1 15.5 13 1.3	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、しめじ、いんげん
22月	焼きそば、ひじきのサラダ、春雨スープ	218.9 6.7 11.3 1.3	焼きそばめん、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	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
23火	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、たまごスープ、パイナップル	280.2 9.4 8 0.6	米、砂糖、はるさめ、油	豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ
24水	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	208.7 13.2 2 1.2	米、ごま、砂糖	たら、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	ほうさい、こまつな、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
25木	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	252.7 11.4 5.1 1.4	米、片栗粉、砂糖	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、ほうさい、ほうれんそう、にんじん、ひじき、カットわかめ、鶏もも缶
26金	きつねうどん、卵の花、みかん缶	183 7.7 5.1 1.7	ゆでうどん、砂糖、油	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)
27土	中華丼、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	240.4 7.8 6.9 1.1	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、ほうさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
28日	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、桃	181.5 5.7 3.1 0.5	マカロニ・スパゲティ、油	ツナ油漬缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな
29月	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	279.4 9.7 6.3 1.1	米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、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、もやし、いんげん
30火	御飯、カレイの煮つけ、きゅうりのおかか和え、秋の豚汁	233.1 13.6 2.2 1	米、さつまいも、砂糖	かたい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しいたけ

*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。