



# 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	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、人参のすまし汁、みかん	428.1 20.6 9.8 1.3	米、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	○りんご濃縮果汁、みかん缶、キャベツ、にんじん、しめじ、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
02 水	三色丼、白菜の昆布和え、大根のみそ汁	508 21.5 18 2	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、いわし(煮干し)	はくさい、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、○コーン缶、にんじん、塩こんぶ	牛乳、コーンチーズトースト
03 木	恵方巻、大豆とじゃこの甘草煮、ほうれん草のすまし汁	453.1 17.3 15.4 1.3	米、○小麦粉、油、○砂糖、○油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、大豆水煮缶、○ゆで大豆、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、○卵、しらす干し、かつお節	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、こんぶ(だし用)	牛乳、節分・豆ドーナツ
04 金	カレーうどん、ツナと胡瓜の和え物、桃	431.9 14.9 11.6 1.6	ゆでうどん、○米、○砂糖、片栗粉、○ごま、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○油揚げ、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん、ねぎ	いなりおにぎり
05 土	チキンライス、じゃがいもスープ、パイナップル	441.1 15.1 9.5 0.8	米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉	パイナップル、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、白玉きな粉
06 日	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	499.4 19.3 13.2 1.5	○さつまいも、米、さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
07 月	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、キャベツの塩ごま和え、豆腐すまし汁	462.6 17.6 14.5 1.5	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	こまつな、○バナナ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
08 火	御飯、マーボー豆腐、小松菜とコーンの和え物、わかめのすまし汁	440.3 18 14 1.6	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○みかん缶、○パイナップル、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
09 水	かにかまぼこ、ブロッコリーと人参のおかか和え、りんごのコンポート	405.4 15.3 9.9 1.6	ゆでうどん、○米、砂糖、片栗粉	○牛乳、卵、かにかまぼこ、○ウインナーソーセージ、かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁	ウインナーおにぎり
10 木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜のごま和え、豆腐の味噌汁	435.7 21.8 9.4 1.8	米、○食パン、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、いわし、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
11 金	ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん	523.6 15.2 17.4 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳、クッキー
12 土	豚とひじきのチャーハン、大根のそぼろ煮、じゃがいものスープ	461.3 18.2 14.7 1.5	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、○きな粉、かつお節	だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
13 日	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	438.2 13.1 9.7 1.2	米、○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、○ツナ水煮缶、豚ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、○味付けのり	ソナおにぎり
14 月	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、もやしの味噌汁	506.6 20.2 19.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、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、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ココアクッキー
15 火	御飯、ボトフ、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	530.5 14.5 16.3 1.3	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ	牛乳、オレンジ蒸しパン
16 水	そぼろ甘みそ丼、ジャーマンポテト、キャベツのスープ	489.4 15.2 17.2 1.5	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、油、○油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、パセリ	牛乳、芋もち
17 木	御飯、さばのみそ煮、大豆とひじきの煮物、かきたま汁	546.1 25.8 19.5 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、卵、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のバンケーキ
18 金	カレーライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	629.4 15.6 22.1 1.9	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、ちくわ、かまぼこ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、キャラットケーキ
19 土	焼きそば、コーンスープ、桃	419.5 12.6 12.2 1.2	焼きそばめん、○米、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○しらす干し、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	じゃこおにぎり
20 日	中華丼、ほうれん草のナムル、わかめスープ	462.1 15.3 13.4 1.4	米、○小麦粉、○砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
21 月	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁	489.1 19.8 13.9 1.2	○さつまいも(皮付)、米、油、すりごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳、焼き芋
22 火	親子丼、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、小松菜のすまし汁	602.6 23.4 19.9 2.1	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、○バター、ちくわ、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、かぼちゃケーキ
23 水	御飯、じゃがいもそぼろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	465.4 15.3 15.5 0.8(1.1)	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	きゅうり、にんじん、キャベツ、○バナナ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、バナナ蒸しパン
24 木	ひじきごはん、豚の生姜焼き、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	470.4 15.4 17.3 2	米、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
25 金	みそラーメン、キャベツの中華和え、パイナップル	381.7 17 8.8 1.5	ゆで中華めん、○米、油、ごま油	○牛乳、○さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	パイナップル、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、万能ねぎ	鮭おにぎり
26 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、豚と白菜のみそ汁	491 20.6 15.6 1.5	米、○食パン、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(ばら)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、きな粉トースト
27 日	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、みかん	493.1 15.8 14.5 1.1	米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、いんげん、○いちごジャム	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
28 月	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、えのきのすまし汁	534.4 20.6 19.7 1.1	○さつまいも、米、パン粉、○砂糖、○油、油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	牛乳、大学芋

※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。