



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金	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	442 20.8 13.3 1.4	米、〇じゃがいも、〇油、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、かわい、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)	〇かぼちゃ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、野菜チップ
02土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	485.9 17.9 15.2 1.3	米、じゃがいも、〇食パン、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、豚、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、〇きな粉	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ	牛乳、きな粉トースト
03日	ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん	522.6 15.1 14.5 1.6	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、〇無塩バター	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、スイートポテト
04月	ミートスパゲティ、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	480.9 17.4 11.5 1.8	〇米、マカロニスパゲティ、砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇ゆで大豆、かつお節、〇かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、〇ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、〇こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
05火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル	577.3 14.8 21.7 1.6	米、さつまいも、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、ウインナーソーセージ、〇バター、ツナ水煮缶	パイナップル缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇こまつな、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、小松菜ケーキ
06水	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	453.5 23.2 11.2 1.7	米、〇砂糖、砂糖	〇豆乳、〇牛乳、〇牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、〇セチン、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、〇いちごジャム、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆乳プリン
07木	きのご飯、さけのパン焼き、キャベツのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	503.7 25.4 16.2 1.6	米、〇白玉粉、マヨネーズ、〇砂糖、パン粉、油、すりごま、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さけ、木綿豆腐、〇絹ごし豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、〇きな粉、かつお節、粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
08金	御飯、豆腐のカレーチャンプル、カニカマサラダ、もやしの味噌汁	448.3 17.5 16.2 1.6	米、マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	〇りんご濃縮果汁、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
09土	御飯、豚の生姜焼き、かぼちゃサラダ、わかめスープ	542 15.2 19.3 1.3	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、マヨネーズ、〇油、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、〇オレンジ濃縮果汁、きゅうり、いんげん(ゆで)、コーン缶、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
10日	御飯、スパニッシュオムレツ、ほうれん草とえのきのお浸し、きのこのスープ	505.3 20.3 16.8 1.4	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、豚、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ、かつお節	ほうれん草、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、〇粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
11月	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	490 18.1 15.3 1.8	〇ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、〇油、ごま	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、〇バナナ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナホットケーキ
12火	あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、みかん	399.5 13.8 12.5 1.6	ゆでうどん、〇米、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇ウインナーソーセージ、かまぼこ	みかん缶、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、塩こんぶ	ウインナーおにぎり
13水	そぼろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、もやしスープ	479.8 15.9 16.6 1.3	米、〇砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)	〇オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、〇にんじん、緑豆もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、〇レモン果汁、ひじき、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、キャロットゼリー
14木	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	523.9 16.1 15.5 1.8	〇食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、〇いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
15金	御飯、さばのみそ煮、オクラのツナ和え、さつまいもの味噌汁	471.7 19.9 14.5 1.5	〇じゃがいも、米、さつまいも、〇片栗粉、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
16土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうれん草のすまし汁	438.1 18 11.5 1	米、マカロニ、〇砂糖、ごま、油、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、〇きな粉、かつお節、しらす干し	かぼちゃ、ほうれん草、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
17日	御飯、タラの生姜煮、きゅうりとコーンのサラダ、キャベツの味噌汁	453.5 19.4 11.1 1.9	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、〇いちごジャム、しょうが、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
18月	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、豆腐の味噌汁	461.7 21.3 17.5 1.3	米、〇じゃがいも、マヨネーズ、〇油、マーガリン、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、さけ、絹ごし豆腐、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、〇かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳、野菜チップ
19火	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	511.1 19.3 18.5 1.1	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ	〇牛乳、〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、〇卵	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳、ココアホットケーキ
20水	五日ピーマン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	395.1 16.3 8.9 1.7	〇米、ピーマン、油、〇ごま、砂糖	〇牛乳、卵、豚肉(もも)、〇しらす干し、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、〇味付けのり、干しいたけ	じゃこおにぎり
21木	御飯、炒り豆腐、おくらのおかひ和え、青菜のすまし汁	439.3 22.4 13.3 1.5	米、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、オクラ、こまつな、〇みかん缶、〇パン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
22金	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	461.8 18.1 13.8 1.3	米、〇小麦粉、砂糖、〇油、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	〇バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナケーキ
23土	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	395.2 17.8 8 1.7	ゆでうどん、〇米、さといも、油	〇牛乳、〇さけ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	パイナップル、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	鮭おにぎり
24日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、さといもの味噌汁	412.8 15 11.3 1.2	米、さといも、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、〇みかん缶、〇パン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、〇粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
25月	みそラーメン、さつまいもの煮物、みかん	442.9 15.2 11.7 1.8	ゆで中華めん、〇米、さつまいも、〇砂糖、油、〇ごま、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん缶、もやし、こまつな、にんじん、〇にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
26火	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ	530 20.4 19.4 1.5	米、じゃがいも、〇片栗粉、〇白玉粉、〇油、〇砂糖、油、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、卵、さけ、〇木綿豆腐、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、〇にんじん、いんげん、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
27水	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、小松菜の味噌汁	513 18.1 17.1 1.6	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖、すりごま	〇牛乳、〇牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、〇卵、〇無塩バター、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、〇かぼちゃ、にんじん、こまつな、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
28木	ふわふわ丼、はるさめサラダ、えのきのすまし汁	423.1 16.6 10.6 1.2	米、はるさめ、焼ふ、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	〇ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
29金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁	470.9 20.1 14.3 2	〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、〇マヨネーズ	〇牛乳、〇牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、〇コーン缶、〇たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、あおりのり	牛乳、コーンマヨトースト
30土	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、桃	513.5 17 17.4 1.4	〇小麦粉、〇油、〇砂糖、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、クッキー

※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。