



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日	ハヤシライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	550.7 15.9 16.7 1.7	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、砂糖、油	牛乳、牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、いちごジャム、レモン果汁	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
02月	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	430 14.8 14.6 1.8	ゆでうどん、米、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	みかん缶、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、にんじん、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
03火	御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	564.1 16.7 18 2	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、牛乳、牛肉(もも)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、にんじん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
04水	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごま酢あえ、玉ねぎスープ	467.6 14.9 15 1.2	さつまいも、米、砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油、黒ごま	牛乳、牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん	牛乳、大学芋
05木	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	469.4 22.3 16.1 1.4	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、粉かんでん、カットわかめ	牛乳、りんごゼリー
06金	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、梨のコンポート	570 22.2 19.8 1.5	米、砂糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、牛乳、さわら、ゆで大豆、バター、かつお節	なし、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	牛乳、ほうれん草ケーキ
07土	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、中華スープ	444.3 17.8 14 1.3	米、マカロニ、砂糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、きな粉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
08日	ミートスパゲティ、きゅうりのごまサラダ、キャベツとウインナーのスープ	448.4 17.6 13.4 1.7	米、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	じゃこおにぎり
09月	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	468.5 19.2 13 1.8	米、食パン、砂糖	牛乳、牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、いちごジャム、塩こんぶ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
10火	ちゃんぽんラーメン、はるさめサラダ、パイナップル	439.9 18 7.6 1.7	生中華めん、米、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(肩)、かまぼこ、かにかまぼこ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし	鮭おにぎり
11水	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁	474.2 21.7 15.8 1.5	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、砂糖	牛乳、牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
12木	三色丼、にんじんのごまあえ、さつまいもの味噌汁	551.3 21.2 20.3 1.5	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、砂糖、油、ごま	牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、もやし、たまねぎ	牛乳、かぼちゃケーキ
13金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	491.3 22 15.7 1.5	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	牛乳、牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、コーン缶、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
14土	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	501.8 22.3 14.8 2.2	米、食パン、砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
15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	386.3 17.6 7.7 1.8	米、砂糖、砂糖、油	牛乳、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、みかん缶、パイナップル、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが、カットわかめ、粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
16月	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	502 21 17.3 2.2	米、食パン、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、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、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
17火	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、わかめスープ	477.4 17.4 15.3 1.7	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、バナナ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
18水	御飯、ポトフ、かぼちゃのサラダ、りんごのコンポート	482.6 14.1 15 1.5	米、じゃがいも、砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ウインナーソーセージ	りんご、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、パイナップル、コーン缶、レモン果汁	牛乳、フルーツヨーグルト
19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	455.8 16.3 14.2 1.3	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	ぶどう果汁70%飲料、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、カットわかめ、粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
20金	塩焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	383.7 15.4 9.7 1	ゆで中華めん、米、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、かつお節	みかん缶、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、味付けのり	ツナおにぎり
21土	チキンライス、ジャーマンポテト、豆腐スープ	479.8 16.3 16.1 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、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	牛乳、クッキー
22日	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、さといもの味噌汁	461.2 20.8 17 1.3	米、じゃがいも、さといも、マヨネーズ、油、マーガリン、ごま油	牛乳、牛乳、さけ、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、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳、野菜チップ
23月	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	521.3 20.8 19.4 1.3	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳、牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、ココアホットケーキ
24火	御飯、タラの照り焼き、ツナときゅうりのごま酢あえ、青菜のすまし汁	486.8 20.5 15.2 1.7	米、砂糖、砂糖、ごま	牛乳、牛乳、たら、バター、ツナ水煮缶、かつお節	こまつな、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	牛乳、小松菜ケーキ
25水	キッズビビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	487.1 18.4 17.6 1.6	さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、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	牛乳、焼き芋
26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	504.9 21.9 12.5 1.6	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、牛乳、かえい、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、オレンジ濃縮果汁、いんげん、ひじき	牛乳、オレンジ蒸しパン
27金	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、桃	432.5 14 9.2 2.4	ゆでうどん、米、砂糖、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	いなりおにぎり
28土	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	350.5 17.3 11.2 1.2	白玉粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、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、白玉きな粉
29日	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、りんごのコンポート	527.7 15.3 13.4 1.1	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、砂糖、小麦粉、油	牛乳、牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、無塩バター、かつお節	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、スイートポテト
30月	御飯、豆腐のカレーチャンプル、コーンスープ、パイナップル	540.5 20.5 18.6 1.8	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
31火	ハロウィンカレーライス、さつまいもサラダ、梨のコンポート	532.2 17 15.7 1.5	米、さつまいも、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ゼラチン	なし、かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁、焼きのり	牛乳、かぼちゃプリン

※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。