



# 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	雑炊・ケイキ寿司、ほうれん草のごま和え、かき玉汁	505.5 17.7 16.9 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	ほうれん草、にんじん、コーン缶、たまねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○いちご	牛乳、三色クッキー
02 土	わかめごはん、魚の野菜あんかけ、大根の味噌汁	426.2 19.4 12.5 1.5	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
03 日	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、白和え(ほうれん草・にんじん)、スープ(キャベツ・さつまいも)	532.7 21 17.8 1	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、ごま、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん	牛乳、人参ドーナツ
04 月	焼きそば、かぼちゃの味噌汁、大豆サラダ	433.4 14.9 13.6 2	焼きそばめん、○米、油、砂糖、○ごま、ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、○しらす干し、ゆで大豆、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、レタス、カットわかめ、あおのり	じゃこおにぎり
05 火	御飯、ポークポテト、ブロッコリーと人参のおかか和え、トマトと卵のスープ	498.1 19.2 16.6 1.5	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、○コーン缶、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト
06 水	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、豆腐のみそ汁	490 18.4 14.7 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、片栗粉、○油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
07 木	三色丼、大根と人参の甘酢あえ、じゃがいもの味噌汁	545.1 20.3 17.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、だいこん、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
08 金	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	451.3 15.6 11.8 1	米、じゃがいも、○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、いんげん、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
09 土	御飯、カレイの煮つけ、白菜の塩ごま和え、春雨スープ	427.4 19 8.5 1.3	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、かかれい、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	はくさい、にんじん、万能ねぎ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
10 日	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの味噌汁	480 18.8 13.5 1.7	米、○食パン、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
11 月	チキンライス、レタススープ、パイナップル	423.8 15.1 10 0.7	米、○マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○きな粉	パイン缶、たまねぎ、レタス、コーン缶、にんじん、いんげん	牛乳、マカロニきな粉
12 火	カレーうどん、ひじきの煮物、桃	409 14.6 10.7 1.4	ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ツナ油漬缶、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、○焼きのり	ツナおにぎり
13 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁	427.4 15.1 12 1.5	○砂糖、干しとうめん、片栗粉、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○バター、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○ほうれん草、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、ほうれん草ケーキ
14 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、たまごスープ	447.4 19.5 13 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり	牛乳、芋もち
15 金	御飯、肉じゃが、白菜のゆかりあえ、もやしのみそ汁	550.7 20.4 20.4 1.7	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
16 土	ふわふわ丼、ほうれん草のツナ和え、大根の味噌汁	476.5 19.5 13.8 1.6	米、○ホットケーキ粉、焼ふ、砂糖、○油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だいこん、○バナナ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
17 日	御飯、ポークビーンズ、ピーマンのごま炒め、桃	528.4 14.7 15.3 1.3	○米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、○米みそ(赤色辛みそ)	もも缶(黄桃)、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ	牛乳、五平もち
18 月	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんごのコンポート	511.5 18.4 13.1 1.9	生中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、かつお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
19 火	カレーライス、小松菜とコーンのごま和え、みかん	495.7 13.9 15 1.4	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶	牛乳、焼き芋
20 水	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、わかめのすまし汁	565.4 23 21.5 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
21 木	そぼろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、白菜スープ	556.3 17 22.4 1.5	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、牛ひき肉、ツナ油漬缶、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、○バナナ、きゅうり、ひじき、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
22 金	御飯、炒り豆腐、さつま芋の甘煮(しょうゆ)、小松菜のすまし汁	516.8 20.2 16 2	○さつまいも、米、○食パン、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ツナ水煮缶、かつお節	にんじん、こまつな、たまねぎ、○たまねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、ひじき、干しいたけ	牛乳、ピザトースト
23 土	お好み焼き、ツナと胡瓜のサラダ、じゃがいもの味噌汁	366.8 17.4 13 1.2	○白玉粉、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、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、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、白玉きな粉
24 日	木の葉丼、かぼちゃの甘煮、ほうれん草の味噌汁	4455.5 17.7 11.8 1.7	米、砂糖、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、かまぼこ、淡色みそ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、○みかん缶、○パイン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、フルーツヨーグルト
25 月	ツナひじきチャーハン、豚汁、みかん	493.9 17.3 17.4 1.3	米、○小麦粉、さといも、○油、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、○いちごジャム、ねぎ、ひじき	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
26 火	ミートスパゲティ、かぼちゃのサラダ、ウインナースープ	528.5 20.1 19.1 2	○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○ツナ油漬缶、○油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○にんじん、コーン缶、○ひじき	ひじきおにぎり
27 水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜の和え物、さつまいもの味噌汁	542.5 22.1 17.6 1.8	○米、○食パン、さつまいも、パン粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
28 木	御飯、マーボー豆腐、もやしとわかめのナムル、はるさめスープ(はくさい)	591.1 21.7 21.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、○にんじん、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、キャロットケーキ
29 金	御飯、さわらのみそ照り焼き、きゅうりとコーンのサラダ、かきたま汁	540.9 24.2 18.6 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、さわか、卵、木綿豆腐、○ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
30 土	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	394 18.1 7.6 1.7	ゆでうどん、○米、さといも、○ごま、油、砂糖	○牛乳、○さけ、鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	パイン缶、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき	鮭おにぎり
31 日	御飯、カレイの煮つけ、じゃが芋の旨煮、豆腐の味噌汁	458.6 20.1 12 1.5	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かかれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、えんどう(ゆで)、いわし(煮干し)	にんじん、こんぶ(だし用)、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。