



# 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、タラの照り焼き、ツナときゅうりのごま酢和え、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
02 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	468.5 15 15 1.3	○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
03 木	ちゃんぽんラーメン、きゅうりの昆布あえ、パイナップル	432.9 19.2 8.4 1.7	生中華めん、○米、ごま油	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かまぼこ	パイナップル、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、塩こんぶ	鮭おにぎり
04 金	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、梨のコンポート	458.3 19.9 11.7 1.2	米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、さわら、ゆで大豆、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、なし、たまねぎ、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、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
05 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	446.1 18 14.1 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	ほうれん草、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
06 日	ハヤシライス、キャベツのサラダ、桃	557.7 17.5 17.7 1.7	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、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	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
07 月	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	419.9 15.6 13.9 1.6	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ツナ水煮缶、かまぼこ、ツナ油漬缶	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、コーン缶、○味付けのり	ソナおにぎり
08 火	御飯、肉じゃが、はるさめサラダ、大根の味噌汁	600.8 18.4 19.3 2	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、○にんじん、たまねぎ、きゅうり、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、キャラットケーキ
09 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	447.1 21 14.8 1.4	米、○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、○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、○粉かんでん、しょうが	牛乳、フルーツゼリー
10 木	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	468.1 17.4 18.1 1.3	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、フルーツヨーグルト
11 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
12 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
13 日	ミートスパゲティ、きゅうりのごまサラダ、トマトと卵のスープ	454.7 19 13 1.7	○米、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま	○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、コーン缶	じゃこおにぎり
14 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、ほうれん草、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
15 火	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
16 水	御飯、ボトフ、かぼちゃのサラダ、りんごのコンポート	536.9 13.4 17.9 1.1	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○無塩バター	りんご、かぼちゃ、キャベツ、○かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ
17 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	541.9 18.1 17.1 1.5	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、○砂糖、○油、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	はくさい、にんじん、たまねぎ、○オレンジ濃果汁、こまつな、きゅうり、いんげん、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
18 金	塩焼きそば、豆腐スープ、みかん	386.8 14.9 9.9 1.4	ゆで中華めん、○米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○油揚げ、かつお節、○かつお節	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○にんじん、葉ねぎ、○ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
19 土	チキンライス、ジャーマンポテト、コンソープ	468.9 14.3 15.1 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、カットわかめ、パセリ	牛乳、クッキー
20 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	413.3 18.3 8.7 1.9	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、油、○砂糖	○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、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが、カットわかめ	牛乳、芋もち
21 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよし、かぼちゃの味噌汁	516.3 21.4 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、かぼちゃ、にんじん、いんげん、○たまねぎ、ひじき	牛乳、ピザトースト
22 火	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、わかめスープ	480.7 17.4 15.3 1.7	米、○小麦粉、○さつまいも、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	ほうれん草、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、さつまいも蒸しパン
23 水	キッズピザパン、カナカマサラダ、卵スープ	475.4 19.9 18.9 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	ほうれん草、きゅうり、もやし、にんじん、○みかん缶、○パイナップル、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
24 木	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、玉ねぎの味噌汁	517.4 22.1 17.7 1.8	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かれい、ゆで大豆、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、○ほうれん草、たまねぎ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
25 金	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、桃	459.9 16 11.5 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
26 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
27 日	じゃこませ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、さといもの味噌汁	462.1 20.9 17 1.4	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
28 月	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	521.7 21.2 19.7 1.5	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、卵粉、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
29 火	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、みかん	512.5 15.5 13.4 1.1	○さつまいも、米、じゃがいも、○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	みかん缶、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、スイートポテト
30 水	御飯、豆腐のカレーチャンプル、キャベツとウインナーのスープ、パイナップル	559.1 21.5 21 1.7	米、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、ピーマン	牛乳、コーンチーズトースト
31 木	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。