



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 金	豚丼、コーンスープ(アスパラ)、もやしの彩り和え	584.8(495.0) 22.3(19.3) 18.2(16.6) 2.0(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、○油	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、○卵、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、もやし、コーン缶、ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、にら、○干しぶどう、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、レーズン蒸しパン	
04 月	御飯、すまし汁(じゃがいも)、マーボー豆腐、ほうれん草のおかか和え(コーン)	573.3(466.8) 21.0(17.4) 21.0(17.4) 2.3(1.8)	七分つき米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、かつお節	ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ドーナツ・ボンボン	
05 火	パン・ロールパン、かぶのスープ、肉団子、ブロッコリーのマヨネーズ和え	533.5(459.1) 22.0(19.1) 24.3(20.9) 2.5(1.9)	ロールパン、○米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	かぶ、ブロッコリー、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、○ねぎ、ねぎ、コーン缶、○にんじん	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ツナチャーハン	
06 水	御飯、豆腐みそ汁(チンゲン菜)、かじきのさっぱり甘酢ソース、かぼちゃの甘露煮	577.4(469.7) 24.0(19.5) 14.3(12.7) 2.3(1.8)	七分つき米、○フランスパン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、○ゆであずき缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢	牛乳100、クッキー	牛乳130、あんぱん	
07 木	ハヤシライス、わかめスープ(キャベツ)、レタスのサラダ	549.5(470.3) 16.3(15.1) 16.5(15.4) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、コーン缶、生わかめ	中華スープ、ハヤシルウ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、コーンフレーク	
08 金	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、さばの立田揚げ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	589.3(478.0) 21.3(17.6) 16.5(14.3) 2.6(2.0)	七分つき米、○さつまいも、○上新粉、油、片栗粉、○砂糖、○片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○豆乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、○食塩、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、おに蒸しパン	
11 月	たけのご飯、豆腐のすまし風煮、ピーマンと野菜のソテー	551.6(451.6) 19.0(16.0) 17.8(15.1) 2.6(2.0)	七分つき米、○食パン、ピーマン、○マヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○とろけるチーズ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、○コーン缶、えのきたけ、たけのこ、ピーマン、干しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、コーンチーズトースト	
12 火	パン・ぶどうぱん、コーンチャウダー、鶏肉の照焼、ほうれん草ときのこのサラダ	596.4(503.1) 24.5(20.8) 16.7(15.6) 2.7(2.1)	ぶどうぱん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、しめじ、えのきたけ、○塩こんぶ、○焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、昆布おにぎり	
13 水	アンパンマンピラフ、野菜スープ、ハンバーグ、フライドポテト、ミニトマト、ボイルブロッコリー	579.9(471.5) 21.5(17.8) 20.5(17.0) 2.5(1.9)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、卵、牛乳、ベーコン、○バター	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ブロッコリー	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ワッフル	誕生会 進級・入園祝いランチ
14 木	御飯、はるさめスープ(五目)、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、切り干し大根のサラダ	545.4(467.5) 21.0(18.4) 17.5(16.1) 2.1(1.7)	七分つき米、○焼きそばめん、はるさめ、○ごま油、ごま、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、○豚肉(肩)、かにかまぼこ、◎牛乳	たまねぎ、○キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、切り干しだいこん、○ピーマン、○にんじん	○ウスターソース、酢、酒、食塩、和風だしの素、カレー粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、おやつ焼きそば	
15 金	御飯、みそ汁(豆腐・もやし)、鮭のムニエル、ポテトサラダ(ツナ)	583.3(473.8) 26.9(21.5) 23.2(18.9) 2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、油、上新粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、油揚げ	きゅうり、もやし、にんじん、○たまねぎ、○パセリ	煮干だし汁、○ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、簡単ピザ	
18 月	チャーハン(ツナ・ひじき)、鶏ささみの吸い物、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)	555.6(454.5) 17.6(15.1) 20.4(17.0) 1.7(1.4)	七分つき米、○さつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、○油、○はちみつ、片栗粉、ごま油、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、ハム、○おから	きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、いものソフトクッキー	
19 火	パン・クロワッサン、コーンスープ(わかめ)、ミートローフ・豆腐入り、きゅうりとコーンのサラダ	575.0(468.1) 19.9(16.6) 24.9(20.1) 2.9(2.2)	クロワッサン、○米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、○みりん、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
20 水	御飯、みそ汁(たまねぎ)、メルルーサのアーモンドフライ、ブロッコリーとちくわのサラダ	559.2(457.0) 23.0(18.8) 16.5(14.3) 3.1(2.3)	○ゆでうどん、七分つき米、さといも、油、パン粉、小麦粉、アーモンド(乾)、○片栗粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、○油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○ねぎ、○干しいたけ、レモン果汁、カットわかめ	○かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、ケチャップ、○みりん、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、うどん(おやつ)	
21 木	御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、肉じゃが(豚肉)、納豆マヨ和え(ほうれん草)	572.6(486.5) 19.6(17.4) 16.9(15.7) 2.4(1.8)	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、おまんじゅう	春の集い
22 金	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さわらのみそ照り焼き、もやしのごま酢あえ(さやえんどう)	531.0(437.3) 23.4(19.1) 17.8(15.2) 1.7(1.3)	七分つき米、砂糖、○砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、にんじん、だいこん、○パイン缶、ねぎ、ごぼう、さやえんどう	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、パインチーズグラッカー	
25 月	三色そばろ丼、みそ汁(わかめ・玉ねぎ)、春雨サラダ	552.0(451.9) 17.3(14.8) 15.1(13.3) 2.6(2.0)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、はるさめ、ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、鶏ひき肉、○チーズ、○バター	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、チンゲンサイ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	クッキー、牛乳100	牛乳130、チーズ入り蒸しパン	
26 火	卵・ジャムサンド、野菜スープ(キャベツ)、ナゲット、ミニトマト	574.1(467.4) 26.0(20.9) 18.7(15.8) 2.9(2.2)	食パン、○米、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、卵、○しらす干し、ベーコン	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、○焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、じゃこおにぎり	
27 水	御飯、みそ汁(なす・もやし)、肉豆腐(ひき肉)、小松菜とツナのごま和え	538.8(442.7) 22.4(18.4) 17.3(14.8) 1.8(1.4)	七分つき米、○わらび餅粉、○砂糖、砂糖、○黒砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ツナ油漬缶、油揚げ	こまつな、たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、黒糖わらび餅	
28 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、さんまのごま揚げ、いんげんのおかかあえ、ミニトマト	581.2(492.5) 28.1(23.4) 24.7(21.1) 2.1(1.7)	七分つき米、小麦粉、三温糖、ごま	○牛乳、○豚ひき肉、さんま、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ミニトマト、いんげん、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フランクフルト	

給食の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。

