



献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	その他食品	3時おやつ	未満児
1(水) 15(水)	ごはん 豚だいたい もやしの胡麻和え すまし汁(ほうれん草・ちくわ) バナナ	米、ホットケーキミックス、砂糖、糸こんにゃく、白ごま、小麦粉、油	牛乳、豚小間、卵、無塩バター、ちくわ、牛乳、みそ	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 218 mg
2(木) 16(木)	食パン クリームシチュー フレンチサラダ カップヨーグルト	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、無塩バター、スキムミルク、みそ	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ	みりん、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 肉味噌おにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 312 mg
3(金) 17(金)	納豆ごはん おでん トマトとしめじのマリネ みかん	米、小麦粉、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	牛乳、牛乳、さつま揚げ、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、ちくわ	トマト、みかん、りんご、だいこん、にんじん、しめじ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ベーキングパウダー、食塩、バセリ粉	飲み物 お菓子 牛乳 りんごのホットケーキ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 221 mg
4(土) 18(土)	厚揚げ丼 かぼちゃのサラダ 小松菜のスープ バナナ	米、砂糖、マヨドレ、片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ベーコン、みそ	オレンジジュース、かぼちゃ、バナナ、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、かんでん(粉)	しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 251 mg
6(月) 20(月)	ハヤシライス 切干大根のごまドレサラダ	米、小麦粉、油、砂糖、白ごま	豚小間、無塩バター	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、きりぼしだいこん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、デザート	飲み物 お菓子 牛乳 おからクッキー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 365 mg
7(火) 21(火)	ごはん 魚のフライ ピーマンのツナ和え さつま汁 りんご	米、さつまいも、砂糖、糸こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、白ごま	牛乳、牛乳、あじ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、ゼラチン	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう	かつお・昆布だし汁、ココア、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ココアプリン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 280 mg
8(水)	カレーうどん 鶏ささみときゅうりのサラダ バナナ	米、干しうどん、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間、鶏ささ身、しらす干し	にんじん、バナナ、きゅうり、もやし、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉	飲み物 お菓子 牛乳 ひじき炒飯	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 7.9 g カルシウム 185.0 mg
9(木)	ごはん 鶏つくね ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・小松菜) みかん	さつまいも、米、砂糖、パン粉、マヨドレ、白ごま	シオアマスカット80ml、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、みそ	みかん、ごぼう、きゅうり、りんご、にんじん、ねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 乳酸飲料 茶巾しぼり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 261 mg
10(金)	ピビンバ丼 みそ汁(豆腐・わかめ) デザート	米、ごま油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ	こまつな、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、鶏ガラスープ、食塩、デザート	飲み物 お菓子 牛乳 野菜もち	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 294 mg
11(土) 25(土)	ごはん 豚肉の香味焼き パンサンスー みそ汁(麩・わかめ) バナナ	米、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、小麦粉、麩、ごま油、白ごま	牛乳、豚小間、無塩バター、牛乳、ハム、みそ、粉チーズ	バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、しょうが、おろしにんにく	飲み物 お菓子 牛乳 チーズスティックパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 206 mg
13(月) 27(月)	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切干ナポリタン みそ汁(チンゲン菜・かぶ) オレンジ	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、みそ	れんこん、かぶ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、中濃ソース、しょうが、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 野菜チップス	エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 192 mg
14(火) 28(火)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの五目煮 みそ汁(白菜・さつまいも) オレンジ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、ぶり、牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、高野豆腐	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、カレー粉、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 カレー蒸しパン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 223 mg
23(木)	ごはん 鶏つくね ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・小松菜) みかん	さつまいも、米、砂糖、パン粉、マヨドレ、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、みそ	みかん、ごぼう、きゅうり、りんご、にんじん、ねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 茶巾しぼり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 230 mg
24(金)	ケチャップライス ローストチキン ツリー風ポテトサラダ コンソメジュリアン ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、牛乳、生クリーム、スキムミルク	コーン、いちご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、いちごジャム	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー、酢、食塩、コンソメ、ココア、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 270 mg
誕生日会 22日 (水)	ツナカレーピラフ ミートローフ マカロニサラダ スープ デザート	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、マカロニ、マヨドレ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、調製豆腐、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、いんげん、コーン、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、ベーキングパウダー、酒、食塩、中濃ソース、コンソメ、しょうが、カレー粉	飲み物 お菓子 お誕生日会ケーキ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.2 g カルシウム 239 mg

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。