



献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
1(月)	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コーンスープ デザート	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、ポップコーン種	豚ひき肉、ハム、無塩バター、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう、デザート	飲み物 お菓子 ポップコーン 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 109 mg
2(火)	ハンバーグカレー ほうれん草のツナサラダ デザート	米、じゃがいも、小麦粉、油、白ごま、砂糖	ハンバーグ(冷凍)、ツナ油漬缶、無塩バター、スキムミルク	ほうれん草、にんじん、たまねぎ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、デザート	飲み物 お菓子 牛乳 おかず蒸しパン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 34.7 g カルシウム 203 mg
4(木)	ごはん 鮭のムニエル 五目きんぴら みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ) オレンジ	米、食パン、しらたき、マヨネーズ、油、小麦粉、白ごま	牛乳、さけ、厚揚げ、みそ、ヨーグルト(無糖)、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、ごぼう、れんこん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 208 mg
5(金)	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	米、干しうどん、こんにゃく、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚小間、卵、みそ、スキムミルク	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、いちごジャム、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	飲み物 お菓子 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 242 mg
6(土)	鶏の照り焼き丼 もやしの三杯酢 みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ	米、砂糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、みそ、油揚げ	ぶどうジュース、バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 179 mg
8(月)	ごはん 豆腐の松風焼き ブロッコリーの塩炒め すまし汁(かぶ・わかめ) グレープフルーツ	米、さつまいも、パン粉、砂糖、油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、スキムミルク、みそ、無塩バター	ブロッコリー、かぶ、グレープフルーツ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏ガラスープ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 スイートポテト	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 244 mg
9(火)	ごはん たらのチーズパン粉焼き 和風スパゲティサラダ みそ汁(里芋・ねぎ) オレンジ	米、さといも、スパゲティ、ポップコーン種、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、卵、みそ、パンチーズ、無塩バター	キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ポップコーン	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.0 g カルシウム 198 mg
10(水)	ごはん シューマイ ひじきのナムル みそ汁(ほうれん草・えのき) バナナ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、ひじき、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、食塩、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 キャラットケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 209 mg
11(木)	食パン 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ コンソメスープ オレンジ	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	ジョアマスカット80ml、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ	トマト水煮、たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、刻みのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく、こしょう	飲み物 お菓子 乳酸飲料 混ぜ込みいなり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 253 mg
12(金)	ホイコーロー丼 にんじんしりしりー 春雨スープ カップヨーグルト	米、スパゲティ、油、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚小間、ツナ油漬缶、卵、ハム、みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、しめじ、にら	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 おやつきのコスパゲティ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 267 mg
13(土)	ごはん じゃがいものカントリー煮 三色おひたし 白菜スープ りんご	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚小間、絹ごし豆腐、調理豆乳、ベーコン、無塩バター、かつお節	りんご、ほうれん草、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし	ケチャップ、ココア、ウスターソース、しょうゆ、ベーキングパウダー、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 203 mg
15(月)	カレーライス 中華サラダ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、小麦粉、ごま油、油、白ごま	牛乳、牛乳、豚小間、きな粉、無塩バター、スキムミルク	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、かんてん(粉)	酢、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉	飲み物 お菓子 牛乳 きな粉プリン	エネルギー kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 262 mg
16(火)	2(火)と同じ						
17(水)	ごはん 大豆のかき揚げ 小松菜としらすのサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、卵、みそ、しらす干し	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 234 mg
18(木)	4(木)と同じ						
19(金)	5(金)と同じ						
20(土)	6(土)と同じ						
22(月)	8(月)と同じ						
24(水)	赤飯 魚の味噌焼 ごま和え すまし汁 デザート	米、小麦粉、砂糖、油、花魁、白ごま	牛乳、さくら、牛乳、ヨーグルト(無糖)、小豆、みそ、生クリーム	りんご、ほうれん草、にんじん、コーン、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、食塩、デザート	飲み物 お菓子 牛乳 お誕生日会ケーキ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 211 mg
25(木)	食パン 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ コンソメスープ オレンジ	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ	トマト水煮、たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、刻みのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、おろしにんにく、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 混ぜ込みいなり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 223 mg
26(金)	12(金)と同じ						
27(土)	13(土)と同じ						
29(月)	ごはん 大豆のかき揚げ 小松菜としらすのサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) グレープフルーツ	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、卵、みそ、しらす干し	こまつな、にんじん、グレープフルーツ、たまねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 234 mg
30(火)	9(火)と同じ						

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。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。