



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	未満児	以上児
1日(火)	ごはん コロケ キャベツの胡麻和え みそ汁(豆腐・テンゲン菜) りんご	米、干しうどん、マッシュポテトフレーク、小麦粉、パン粉、油、白ごま、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚小間、みそ、スキムミルク	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、テンゲンサイ、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 かいうどん	エネルギー 483 kcal たんぱく 16.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 24 mg	エネルギー 571 kcal たんぱく 19.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 20.9 mg
2日(水)	ごはん テンジャオロース かぼちゃのサラダ みそ汁(小松菜・厚揚げ) オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間、牛乳、厚揚げ、みそ	かぼちゃ、バナナ、グレープフルーツ、ピーマン、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、酢、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 バナナマフィン	エネルギー 606 kcal たんぱく 18.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 235 mg	エネルギー 724 kcal たんぱく 22.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 248 mg
3日(木)	ちらし寿司 魚のタルタルソース焼き スティックきゅうりのサラダ すまし汁(花麩・菜の花) カップヨーグルト	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、マヨドレ、花麩、白ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、鶏ひき肉、調製豆乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、菜の花、いちごジャム、きょうりょう、ほうれんそう、刻みワカメ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 2色のカップケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく 24.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 291 mg	エネルギー 671 kcal たんぱく 29.3 g 脂質 24.7 g カルシウム 318 mg
4日(金)	ナポリタン 大根サラダ コンソメスープ オレンジ	米、スパゲティ、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、しらす干し	だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オレンジ、キャベツ、コーン、カットわかめ	ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 豆ごはん	エネルギー 427 kcal たんぱく 15.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 193 mg	エネルギー 501 kcal たんぱく 18.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 196 mg
5日(土)	ごはん 豚肉の味噌炒め 豆腐のおかか和え すまし汁(わかめ・にんじん) バナナ	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚小間、木綿豆腐、みそ、かつお節	ぶどうジュース、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、かんてん(粉)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 391 kcal たんぱく 16.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 213 mg	エネルギー 456 kcal たんぱく 20.2 g 脂質 10.9 g カルシウム 221 mg
7日(月)	ピビンバ丼 みそ汁(豆腐・わかめ) デザート	米、ごま油、砂糖、マカロニ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、牛乳、きな粉	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 マカロニきな粉	エネルギー 463 kcal たんぱく 19.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 236 mg	エネルギー 373 kcal たんぱく 15.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 14 mg
8日(火)	ごはん メカジキの酢豚風 さつまいもの黄金煮 みそ汁(白菜・油揚げ) オレンジ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、卵、みそ、油揚げ、無塩バター	たまねぎ、グレープフルーツ、はくさい、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、しょうが、食塩、コンソメ	飲み物 お菓子 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 479 kcal たんぱく 17.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 208 mg	エネルギー 566 kcal たんぱく 21.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 214 mg
9日(水)	ハヤシライス 切干大根のごまドレサラダ デザート	米、小麦粉、油、砂糖、白ごま、麩	豚小間、無塩バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、切り干しだいこん	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 お麩のラスク	エネルギー 481 kcal たんぱく 15.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 172 mg	エネルギー 428 kcal たんぱく 14.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 194 mg
10日(木)	焼肉丼 沢煮椀 ヨーグルト	米、砂糖、小麦粉、ごま油、白ごま	牛乳、豚小間、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、みかん缶、ピーマン、パイナップル、こまつな、だいこん、えのきたけ、いちごジャム、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、しょうが	飲み物 お菓子 牛乳 フルーツ寒天	エネルギー 403 kcal たんぱく 17.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 265 mg	エネルギー 470 kcal たんぱく 21.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 286 mg
11日(金)	ごはん 鶏じゃがグラタン 切干大根のさっぱり和え コンソメスープ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油、白ごま、パン粉	ジョアマスカット80mm、鶏むね肉(皮なし)、牛乳、きな粉、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、コーン、切り干しだいこん	しょうゆ、ベーキングパウダー、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、カレー粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 乳酸飲料 きな粉蒸しパン	エネルギー 456 kcal たんぱく 17.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 269 mg	エネルギー 531 kcal たんぱく 20.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 262 mg
12日(土)	チャーハン マカロニサラダ 春雨スープ バナナ	米、マカロニ、マヨドレ、油、はるさめ	牛乳、豚ひき肉	バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、コーン	しょうゆ、ゆかり、食塩、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく 14.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 168 mg	エネルギー 579 kcal たんぱく 17.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 164 mg
14日(月)	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ カットマト デザート	うどん、油、小麦粉	ちくわ、豚小間	トマト、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、デザート	飲み物 お菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 375 kcal たんぱく 16.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 146 mg	エネルギー 465 kcal たんぱく 21.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 185 mg
15日(火)	高野豆腐のそぼろ丼 筑前煮 みそ汁(麩・わかめ) りんご	米、食パン、砂糖、小麦粉、糸こんにゃく、麩、油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、ちくわ、卵、高野豆腐、みそ、無塩バター	りんご、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、いんげん、カットわかめ	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 メロンパン風トースト	エネルギー 477 kcal たんぱく 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 242 mg	エネルギー 563 kcal たんぱく 22.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 208 mg
16日(水)	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 三色おひたし みそ汁(じゃがいも・えのき) バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、卵、豚小間、みそ、かつお節	ほうれんそう、バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 475 kcal たんぱく 21.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 187 mg	エネルギー 561 kcal たんぱく 26.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 189 mg
17日(木)	カレーライス パンサンスー カップヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、調製豆乳、豚小間、無塩バター、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	飲み物 お菓子 牛乳 豆乳もち	エネルギー 468 kcal たんぱく 15.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 268 mg	エネルギー 552 kcal たんぱく 18.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 290 mg
18日(金)	4日(金)と同じ							
19日(土)	5日(土)と同じ							
22日(火)	8日(火)と同じ							
23日(水)	手まり寿司風 松風焼 ゆかり和え すまし汁 デザート	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト、油揚げ、生クリーム、みそ	キャベツ、もも缶、だいこん、こまつな、にんじん、れんこん、コーン、いんげん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、酒、みりん、食塩、ゆかり、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 509 kcal たんぱく 17.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 278 mg	エネルギー 607 kcal たんぱく 21.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 307 mg
24日(木)	10日(木)と同じ							
25日(金)	ごはん 鶏じゃがグラタン 切干大根のさっぱり和え コンソメスープ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油、白ごま、パン粉	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、牛乳、きな粉、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、コーン、切り干しだいこん	しょうゆ、ベーキングパウダー、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、カレー粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 481 kcal たんぱく 17.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 238 mg	エネルギー 569 kcal たんぱく 21.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 253 mg
26日(土)	12日(土)と同じ							
28日(月)	ごはん 魚のタルタルソース焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・大根) オレンジ	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨドレ、油、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、ビザ用チーズ、牛乳、みそ、油揚げ	だいこん、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく 23.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 309 mg	エネルギー 442 kcal たんぱく 19.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 284 mg
29日(火)	15日(火)と同じ							
30日(水)	16日(水)と同じ							
31日(木)	17日(木)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。

