



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日(水)	ごはん チンジャオロース かぼちゃのサラダ みそ汁(小松菜・厚揚げ) ピーチゼリー	米、あわせゼリー(ピーチ)、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、片栗粉、油、ごま油、マカロニ	牛乳、豚小間、厚揚げ、みそ、きな粉	かぼちゃ、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、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 179 mg
2日(木)	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、コーンフレーク、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、みそ、かつお節、調整豆乳、きな粉	ほうれんそう、バナナ、だいこん、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 豆乳もち	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 160 mg
3日(金)	手まり寿司風 松風焼 ゆかり和え すまし汁 カップヨーグルト	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、みそ	キャベツ、みかん缶、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、ペーキングパウダー、酒、みりん、食塩、ゆかり、デザート	飲み物 お菓子 お誕生日会ケーキ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 278 mg
4日(土)	ごはん 豚肉の味噌炒め 豆腐のおかか和え すまし汁(きゃべつ・にんじん) バナナ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚小間、木綿豆腐、ウインナー、みそ、かつお節、調整豆乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 コーンホットケーキ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 248 mg
6日(月)	ナポリタン 大根サラダ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ、米、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、しらす干し	にんじん、たまねぎ、だいこん、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 469 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 197 mg
7日(火)	焼肉丼 沢煮碗 マスカットゼリー	米、あわせゼリー(マスカット)、小麦粉、砂糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、豚小間、木綿豆腐、きな粉、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ペーキングパウダー、しょうが、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 232 mg
8日(水)	ごはん コロケ キャベツの胡麻和え みそ汁(豆腐・チンゲン菜) 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	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、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 かけうどん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 247 mg
9日(木)	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 ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油、白ごま、パン粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(皮なし)、ツナ油漬缶、スキムミルク、グレープゼリー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、いちごジャム、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、カレー粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 209 mg
10日(金)	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、みそ、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、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(卵なし)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 208 mg
11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、たまねぎ、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 505 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 168 mg
13日(月)	ごはん 厚揚げのうま煮 チンゲン菜のツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	米、小麦粉、油、砂糖、白ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ(冷凍)、豚小間、ツナ油漬缶、みそ	りんご、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろしにんにく	飲み物 お菓子 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 277 mg
14日(火)	高野豆腐のそぼろ丼 筑前煮 みそ汁(麩・だいこん) ピーチゼリー	じゃがいも、米、あわせゼリー(ピーチ)、油、糸こんにゃく、麩、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、ちくわ、高野豆腐、みそ	にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、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 フライドポテト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 197 mg
15日(水)	ホイコーロー丼 胡麻味噌きんぴら わんたんスープ オレンジ	米、油、片栗粉、白ごま、わんたんの皮、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、豚小間、豚ひき肉、みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごぼう、いんげん、ピーマン、コーン、カットわかめ	しょうゆみりん、食塩、かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、鶏がらスープ	飲み物 お菓子 牛乳 炊き込みごはん	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 170 mg
16日(木)	カレーライス パンサンスー バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、調整豆乳、豚小間、きな粉	バナナ、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 464 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 190 mg
17日(金)	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) カップヨーグルト	米、砂糖、油、マヨドレ、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鰯、みそ、油揚げ、オレンジゼリー	だいこん、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、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 240 mg
18日(土)				4日(土)と同じ			
20日(月)				6日(月)と同じ			
22日(水)				8日(水)と同じ			
23日(木)				9日(木)と同じ			
24日(金)				10日(金)と同じ			
25日(土)				11日(土)と同じ			
27日(月)				13日(月)と同じ			
28日(火)				14日(火)と同じ			
29日(水)				15日(水)と同じ			
30日(木)				16日(木)と同じ			
31日(金)	ごはん チンジャオロース かぼちゃのサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、マカロニ	ジョアマスカット80ml、ヨーグルト(無糖)、豚小間、みそ、油揚げ、スキムミルク、きな粉	かぼちゃ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 乳酸飲料 マカロニきな粉	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 201 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にご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。