

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	調味料		
07 (火)	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き きゅうりのおかかあえ	バナナ 米、焼ふ、胚芽米、 グラニュー糖、油、 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 かつお節、バター	バナナ、もやし、た まねぎ、しめじ、 きゅうり、にんじん、 こまつな、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、本みり ん、酒、食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 208 mg
08 (水)	三色丼 みそ汁 たけのこの煮物 オレンジ	米、食パン、油、三 温糖、胚芽米	牛乳、鶏ひき肉、 米みそ(甘みそ)、 油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、コーン 缶、ほうれんそう、 にんじん、たけの こ、たまねぎ、いん げん、いちごジャ ム、しいたけ、グリ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 251 mg
09 (木)	ごはん すまし汁 鮭のマヨパン粉焼き もりもりサラダ	米、じゃがいも、 ビーフン、マヨネー ズ、油、パン粉、胚 芽米	牛乳、さけ、豚肉 (もも)	ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、 キャベツ、さやえん どう、セロリ、しい たけ、干しぶどう	かつおだし汁、 しょうゆ、りんご 酢、パセリ粉、食 塩、洋風だしの 素	牛乳 牛乳 ビーフン炒め	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 215 mg
10 (金)	ごはん すまし汁 肉団子の酢豚風 切干大根のごま和え	米、小麦粉、油、片 栗粉、胚芽米、焼 ふ、三温糖、すりご ま	牛乳、豚ひき肉	にんじん、たまね ぎ、こまつな、ほう れんそう、ピーマ ン、バナナ、しい たけ、切り干しだい こん、カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、食 塩、洋風だしの 素	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 294 mg
13 (月)	ロールパン たまごスープ チキンピーンズ キャベツのツナレズンサラダ	ロールパン、米、 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、蒸 し大豆、卵、油揚 げ、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、 キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ピー マン、いんげん、ト マトピューレ、干し ぶどう	酢、しょうゆ、ケ チャップ、酒、ウ スターソース、食 塩、洋風だしの 素	牛乳 牛乳 炊き込みごはん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 262 mg
14 (火)	ごはん みそ汁 白身魚の甘酢炒め ひじきの炒り煮	バナナ 米、小麦粉、じゃが いも、油、胚芽米、 片栗粉、三温糖、 ごま油	牛乳、かえい、調 製豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	バナナ、にんじん、 たまねぎ、コーン 缶、ピーマン、チ ンゲンサイ、たけの こ(ゆで)、こまつな、 えだまめ(冷凍)	煮干だし汁、か つおだし汁、しょ うゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 とうもろこし蒸しパン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 276 mg
15 (水)	ごはん すまし汁 がんもどき ポテトサラダ	米、じゃがいも、片 栗粉、マヨネーズ、 三温糖、胚芽米、 油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉	オレンジ濃縮果 汁、にんじん、な す、きゅうり、えの きたけ、ごぼう、コ ーン缶、ひじき、粉 かんでん	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 オレンジゼリー せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 244 mg
16 (木)	ツナの和風スパゲッティー トマトスープ 鶏ささみと野菜のたっぷり和え オレンジ	スパゲティ、米、も ち米、三温糖、油	牛乳、ツナ油漬 缶、鶏ささ身、鶏ひ き肉、きな粉、卵	たまねぎ、オレンジ、 にんじん、しめ じ、きゅうり、キャ ベツ、トマト、あお り	しょうゆ、りんご 酢、洋風だしの 素、食塩	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 214 mg
17 (金)	ごはん かきたま汁 さわらのごま照り焼き 小松菜の納豆あえ	バナナ 米、ゆでうどん、胚 芽米、油、ごま、片 栗粉	牛乳、さわら、卵、 挽きわり納豆、豚 肉(もも)、かつお節	バナナ、こまつな、 にんじん、たまね ぎ、もやし、ほうれ んそう、キャベツ、 あおり	かつおだし汁、ウ スターソース、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳 牛乳 焼きうどん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 258 mg
20 (月)	キッズピビンバ わかめスープ 春雨サラダ グレープフルーツ	米、ホットケーキ 粉、はるさめ、胚芽 米、三温糖、油、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、卵、無 塩バター	グレープフルーツ、 にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、 きゅうり、もやし、 カットわかめ、しょ うが、にんにく	しょうゆ、洋風だ しの素、酒、食 塩、米酢	牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 263 mg
21 (火)	わかめご飯 すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋きんぴら	米、食パン、じゃが いも、三温糖、ご ま、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、木綿豆腐	にんじん、マーマ レード、ピーマン、 こまつな	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 270 mg
22 (水)	ごはん みそ汁 鮭のクリームコーンがけ ツナのサラダ	バナナ さつまいも、米、 油、胚芽米	牛乳、さけ、調製豆 乳、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、キャベツ、 にんじん、こまつ な、クリームコー ン缶、きゅうり、な す	煮干だし汁、米 酢、食塩、洋風 だしの素	牛乳 牛乳 さつまいもチップ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 244 mg
23 (木)	ごはん ポテトスープ 野菜のキッシュ 切干し大根ともやしの炒め物	米、食パン、じゃが いも、胚芽米、油	牛乳、卵、絹ごし豆 腐、生クリーム、 ベーコン、ちくわ、 スライスチーズ、し らす干し	もやし、にんじん、 たまねぎ、ほうれん そう、しいたけ、切 り干しだいこん、 ピーマン	ケチャップ、食 塩、洋風だしの 素、しょうゆ	牛乳 牛乳 しらすチーズトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.6 g カルシウム 277 mg
24 (金)	あんかけ焼きそば 中華スープ アスパラガスのポテトのソテー オレンジ	焼きそばめん、米、 じゃがいも、油、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、かつお 節	オレンジ、にんじ ん、たまねぎ、はく さい、グリーンア スパラガス、ピー マン、ねぎ、カット わかめ	しょうゆ、本みり ん、食塩、中華 だしの素、酒	牛乳 牛乳 おにぎり(焼き)	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 228 mg
27 (月)	ロールパン クリームシチュー マセドワーヌサラダ グレープフルーツ	ロールパン、米、 じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ、 油、ごま	牛乳、鶏もも肉、パ ター、卵、チーズ	グレープフルーツ、 にんじん、かぼ ちゃ、たまねぎ、 きゅうり、いんげん	洋風だしの素、 しょうゆ、食塩、 昆布だし汁	牛乳 牛乳 もみじ御飯	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 299 mg

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	調味料	3時おやつ	
28 (火)	ごはん すまし汁 厚揚げの甘酢あんかけ ほうれん草のしらすあえ	さつまいも、米、三温糖、米粉、胚芽米、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、生揚げ、調製豆乳、しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 もっちりスイーツポテト	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 378 mg
29 (水)	たけのこ御飯 すまし汁 豚かつ スパゲティサラダ	バナナ(1~2歳) アメリカンチェリー(3~5歳) 米、食パン、パン粉、サラダ用スパゲティ、油、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、卵、かまぼこ、油揚げ、バター、調製豆乳	さくらんぼ(米国产)、たけのこ、にんじん、キャベツ、しいたけ、コーン缶、きゅうり、みつば	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、米酢	牛乳 牛乳 ココアサンド	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 221 mg
30 (木)	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ 白身魚のカリカリフライ フレンチサラダ	オレンジ 米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、油、米粉、胚芽米	牛乳、かたい、ツナ油漬缶、卵、チーズ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、セロリ	洋風だしの素、りんご酢、パセリ粉、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ・チーズ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 291 mg
31 (金)	ごはん ポトフスープ 千草卵焼き 大豆とひじきのサラダ	バナナ じゃがいも、米、油、胚芽米、三温糖、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、かつお節	バナナ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 225 mg

☆給食室からのお知らせ☆

献立表記載の食材を確認して頂き、まだ食べていない食材がありましたら

各ご家庭で事前に食べて頂けますようよろしくお願い致します。

食材の都合によりメニューと変更する場合がありますのでご了承下さい。

乳児クラスのみ、朝おやつに牛乳を提供しています。

29日(水)は、お誕生会メニューとなります。

