

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	
01	食パン （コーンスープ 木 鶏肉のトマトソースがけ ）マカロニソテー	果物 食パン、さつまいも、マカロニ、三温糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、調製豆乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、ねぎ、にんじん	洋風だしの素、食塩、しょうゆ、中濃ソース	牛乳 牛乳 もっちりスイートポテト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.0 g
02	菜飯ご飯 （すまし汁 金 白身魚のオレンジ煮 ）ビーフン炒め	米、胚芽米、ビーフン、油、三温糖	牛乳、かれい、豚肉(もも)、クリームチーズ	オレンジ濃縮果汁、こまつな、たまねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ、いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、洋風だしの素、本みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 クリームチーズクラッカー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.2 g
05	ご飯 （みそ汁 月 鶏肉のバーベキューソース ）3色ソテー	米、胚芽米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、とうがん、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.0 g
06	鶏丼 （すまし汁 火 納豆あえ ）	胚芽米、米、ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、挽きわり納豆、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、バナナ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.8 g
07	ジャージャー麺 （中華スープ 水 チンゲン菜の和え物 ）	生中華めん、米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さけ、赤みそ	チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、あおのり	中華だしの素、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 青のり鮭ごはん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.4 g
08	ご飯 （はるさめスープ 木 夏マーボー ）さつま芋のレモン煮	果物 さつまいも、米、胚芽米、コーンフレーク、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ピーマン、なす、たまねぎ、オクラ、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 コーンフレークヨーグルト	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.8 g
09	ご飯 （すまし汁 金 ぶりの竜田揚げ ）ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	米、食パン、胚芽米、油、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、納豆、ベーコン、とろけるチーズ	ブロッコリー、もやし、こまつな、きゅうり、ねぎ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、りんご酢、食塩	牛乳 牛乳 納豆チーズトースト	エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.4 g
13	ご飯 （みそ汁 火 鶏肉の照り焼き ）高野豆腐の含め煮	米、胚芽米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	にんじん、たけのこ、かぼちゃ、にんにく、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 牛乳 カステラ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.5 g
14	豚丼 （すまし汁 水 コールスローサラダ ）	米、胚芽米、三温糖、油、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にら、しめじ、にんじん、粉かんでん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 せんべい オレンジゼリー	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.1 g
15	チキンカレー （スープ 木 ほうれん草のツナ和え ）	米、胚芽米、じゃがいも、もち米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、ツナ油漬缶、きな粉	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	カレーパウダー、洋風だしの素、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g
16	ご飯 （すまし汁 金 さばのみそ焼き ）がんもどき煮	米、胚芽米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、さば、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、コーン缶、しめじ、にんじん、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 とうもろこしごはん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.5 g

19	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 野菜のひじきあえ	米、胚芽米、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、油揚げ、蒸し大豆	にんじん、ごぼう、とうがん、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツイストドーナツ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.2 g
20	ご飯 みそ汁 豚肉と夏野菜のガリバタ焼き 粉ふき芋	米、じゃがいも、胚芽米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ピーマン、トマト、ほうれんそう、にんにく、あおのり	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ツナご飯	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.9 g
21	ご飯 果物 わかめスープ カレイの甘酢ソース 昆布の和え物	胚芽米、米、マカロニ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かれない、きな粉	バナナ、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ	しょうゆ、酒、米酢、中華だしの素、かつおだし汁、食塩、和風だしの素	牛乳 牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.3 g
22	ご飯 果物 みそ汁 肉じゃが ほうれんそうの磯和え	米、胚芽米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、なす、ブルーベリージャム、グリーンピース、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、和風だしの素	牛乳 牛乳 ブルーベリーケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.8 g
23	ハヤシライス 野菜スープ 彩りサラダ	米、胚芽米、マヨネーズ、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、にんにく	洋風だしの素、中濃ソース、ケチャップ、りんご酢、食塩	牛乳 牛乳 ツナマヨクラッカー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.3 g
26	ご飯 果物 なめこ汁 ぶりの照り焼き キャベツの梅和え	胚芽米、米、食パン、三温糖	牛乳、ぶり、鶏ささ身、木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ、キャベツ、にんじん、なめこ、うめ干し	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、酒	牛乳 牛乳 きなこサンド	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.0 g
27	ロールパン 果物 ポテトスープ 鶏むね肉のふっくら焼き ツナサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶	バナナ、たいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん	酒、りんご酢、洋風だしの素、食塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.8 g
28	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 きんぴらごぼう	米、胚芽米、食パン、焼ふ、グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、煮干だし汁、酒、食塩	牛乳 牛乳 シュガーラスク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.4 g
29	ご飯 けんちん汁 白身魚のフライ・タルタルソース 大根の煮物	米、胚芽米、三温糖、マヨネーズ、パン粉、さといも、小麦粉、油	牛乳、かれない、卵、鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐	にんじん、れんこん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 プリン せんべい	エネルギー 603 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.7 g
30	あんかけ焼きそば 中華スープ ポテトサラダ	焼きそばめん、米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ	にんじん、もやし、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、酢、食塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 ハリハリご飯	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.5 g

☆給食室からお知らせ☆

納品状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。献立表記載の食材を確認していただき、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いただきますようよろしくお願いいたします。

乳児クラスのみおやつに牛乳を提供しています。29日はお誕生会献立となります。

17日(土)、31日(土)はお弁当持参日となります。忘れずにご持参ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
3歳以上児	560kcal	18.2g	12.4g	1.4g
3歳未満児	475kcal	15.4g	10.6g	1.2g