

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 木	たけのご飯 みそ汁 兜ハンバーグ ポテトサラダ	 米、ロールパン、じゃがいも、パン粉、焼ふ、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	カルピス、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリージャム、たけのこ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、和風だしの素、食塩、りんご酢	牛乳 カルピス こいのぼりパン	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.1 g
02 金	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のカレー焼き マカロニソテー	果物 米、食パン、マカロニ、油、なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.1 g
07 水	ご飯 みそ汁 かれいの香り蒸し 高野豆腐の煮物	果物 米、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	オレンジ、にんじん、だいこん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 ゆかりご飯	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 9.7 g
08 木	ご飯 すまし汁 肉じゃが キャベツのサラダ	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	粉かんでん、キャベツ、たまねぎ、りんご、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、りんご酢、食塩	牛乳 牛乳 三色寒天	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.1 g
09 金	ご飯 中華スープ キッズチリコンカン 中華はるさめ	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、蒸し大豆	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、ホールトマト缶詰	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、りんご酢、中華だしの素、食塩、酢	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.1 g
12 月	野菜カレー コーンスープ かぼちゃサラダ	米、じゃがいも、焼ふ、マヨネーズ、グラニュー糖、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、バター	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、ねぎ	カレールー、中濃ソース、食塩、りんご酢、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、カレー粉	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.7 g
13 火	ご飯 すまし汁 さわらのみそ照り焼き 切干大根の煮物	米、砂糖、油	牛乳、さわら、さつま揚げ、蒸し大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、はくさい、しめじ、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 ひじきご飯	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.0 g
14 水	ご飯 みそ汁 和風ミートローフ キャベツのおかか和え	果物 米、干しうどん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、乾燥おから、かつお節	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 煮うどん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.2 g
15 木	ご飯 はるさめスープ 中華風ローストチキン コールスロー	米、はるさめ、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、米酢、酒、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 菜飯	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.3 g
16 金	ご飯 すまし汁 カレいの煮付け きんぴらごぼう	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、調製豆乳	にんじん、ごぼう、もやし、しいたけ、ブルーベリージャム、いんげん、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 ブルーベリーケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.3 g
19 月	ご飯 すまし汁 豚肉のすき焼き風煮物 ツナサラダ	米、しらたき、焼ふ、砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ツナ油漬缶	キャベツ、ねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、米酢、食塩、和風だしの素	牛乳 牛乳 ハリハリご飯	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.7 g
20 火	ご飯 みそ汁 カレいのかば焼き 五目旨煮	米、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、蒸し大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、和風だしの素	牛乳 牛乳 カステラ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.3 g
21 水	豚丼 すまし汁 かぼちゃのいとこ煮	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶	かぼちゃ、たまねぎ、にら、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 焼きとうもろこしごはん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.9 g

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	
22	ご飯 （みそ汁） 木 鶏むね肉のふっくら焼き （昆布の煮物）	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、刻みこんぶ、粉かんでん、しょうが	かつおだし汁、酒、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 617 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 11.5 g
23	ご飯 （すまし汁） 金 さけのちゃんちゃん焼き （ふかし芋）	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 10.2 g
26	ご飯 （みそ汁） 月 豚肉の香り焼き （里芋の煮物）	米、食パン、さといも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、スライスチーズ、しらす干し	オレンジ、にんじん、ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 牛乳 しらすチーズトースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.9 g
27	ご飯 （すまし汁） 火 白身魚のカリカリフライ （小松菜のお浸し）	米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、かえり、油揚げ	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、そらまめ、刻みこんぶ	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素	牛乳 牛乳 そらまめご飯	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.4 g
28	ご飯 （なめこ汁） 水 鶏肉のオーロラソース （南瓜のドレッシング和え）	米、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、なめこ、にんじん	かつおだし汁、食塩、ケチャップ、しょうゆ、りんご酢	牛乳 牛乳 コーンフレークヨーグルト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.2 g
29	ひじきのドライカレー （コンソメスープ） 木 フレンチサラダ （  ）	米、じゃがいも、砂糖、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉	ぶどう濃縮果汁、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ほうれんそう、トマトピューレ、コーン缶、ひじき、粉かんでん、にんにく、しょうが	ケチャップ、りんご酢、洋風だしの素、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ぶどうゼリー せんべい	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g
30	ご飯 （すまし汁） 金 鶏肉のオレンジ煮 （ビーフン炒め）	米、ビーフン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、さけ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、本みりん	牛乳 牛乳 青のり鮭ごはん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 11.9 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。1日は子どもの日会、29日は誕生日会となります。
31日土曜利用される方はお弁当を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	576kcal	24.4g	14.6g	2.2g
3歳未満児	506kcal	21.4g	12.5g	2.0g