



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
		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		
01 (土)	鶏野菜うどん (じゃが芋の甘辛煮 バナナ)	うどん、じゃがいも、ミルクパン、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい	牛乳 ミルクパン
03 (月)	ご飯 (生揚げと豚肉の煮物 ワカメサラダ みそ汁(小松菜 えのき)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 おかかチーズおにぎり
04 (火)	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 ナムル みそ汁(キャベツ・わかめ)	米、鉄分強化コーンフレーク、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、バター	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 コーンフレークスナック
05 (水)	ご飯 (ハンバーグ キャベツの甘酢和え スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、米粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	だし汁、ケチャップ、ソース、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 米粉のにんじん蒸しパン
06 (木)	ご飯 (魚の南蛮漬け 切り干し大根のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、ごま	牛乳、めかじき、ホイップクリーム、みそ	りんごジュース、ぶどうジュース、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、かんてん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 あじさいゼリー クラッカー
07 (金)	ポークカレーライス (ひじきのマリネ フルーツポンチ)	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、みかん、キャベツ、だいこん、もも、パイナップル、きゅうり、ひじき	カレーウ、ソース、しょうゆ、酢、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい	牛乳 焼きそば
08 (土)	鶏とキャベツのスパゲティ (スープ(チンゲン菜 豆腐) ヨーグルト)	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豆腐、鶏肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
10 (月)	ご飯 (かぼちゃのシチュー フレンチサラダ メロン)	米、砂糖、麩、油	牛乳、鶏肉、バター、きな粉	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 サクサクおふラスク
11 (火)	ご飯 (焼肉 ツナサラダ すまし汁(たまねぎ・小松菜)	米、スパゲティ、油、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豚肉、鶏ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、こまつな、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、ソース、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ひじきと鶏ひき肉のスパゲティ
12 (水)	ご飯 (魚のチーズ焼き トマトサラダ スープ(チンゲン菜・ベーコン)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鮭、ベーコン、豆乳、チーズ、バター	トマト、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	酢、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい	牛乳 ポンデケーキ
13 (木)	ご飯 (五目うま煮 酢の物 みそ汁(なす ねぎ)	米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、ぎょうぎの皮	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、みそ、バター	にんじん、だいこん、なす、ねぎ、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩、酢	牛乳 ビスケット	牛乳 おきつパイ
14 (金)	ご飯 (ひき肉とじゃがいもの卵焼き 切り干しサラダ スープ(たまねぎ・コーン)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、切り干しだいこん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、塩、酒、カレー粉	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐めし
15 (土)	鶏野菜うどん (じゃが芋の甘辛煮 バナナ)	うどん、じゃがいも、ミルクパン、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい	牛乳 ミルクパン
17 (月)	ご飯 (生揚げと豚肉の煮物 ワカメサラダ みそ汁(小松菜 えのき)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 おかかチーズおにぎり
18 (火)	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 ナムル みそ汁(キャベツ・わかめ)	米、鉄分強化コーンフレーク、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、バター	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 コーンフレークスナック

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー553Kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.8g カルシウム 262mg 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.3g カルシウム 248mg 鉄分 2mg



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
		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		
19 (水)	豚しゃぶ冷やしうどん かぼちやのだし浸し バナナ	うどん、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	かぼちや、バナナ、キャベツ、にんじん、オクラ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のにんじん蒸しパン	
20 (木)	ご飯 魚の南蛮漬け 切り干し大根のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、ごま	牛乳、めかじき、チーズ、みそ	ぶどうジュース、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、かんてん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 鉄分強化チーズ	
21 (金)	ご飯 タンドリーチキン ひじきのマリネ ミルクスープ	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、ヨーグルト、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、ひじき、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、洋風だしの素、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	
22 (土)	鶏野菜うどん じゃが芋の甘辛煮 バナナ	うどん、じゃがいも、ミルクパン、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ミルクパン	
24 (月)	ご飯 かぼちやのシチュー フレンチサラダ メロン	米、砂糖、麩、油	牛乳、鶏肉、バター、きな粉	かぼちや、メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク	
25 (火)	ご飯 焼肉 ツナサラダ すまし汁(たまねぎ・小松菜)	米、スパゲティ、油、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豚肉、鶏ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、こまつな、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、ソース、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ひじきと鶏ひき肉のスパゲティ	
26 (水)	ご飯 魚のチーズ焼き トマトサラダ スープ(チンゲン菜・ベーコン)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鮭、ベーコン、豆乳、チーズ、チーズ、バター	トマト、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	酢、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポンデケーキ	
27 (木)	ご飯 五目うま煮 酢の物 みそ汁(なす ねぎ)	米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、ぎょうぎの皮	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、みそ、バター	にんじん、だいこん、なす、ねぎ、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 おさつパイ	
28 (金)	ご飯 ひき肉とじゃがいもの卵焼き 切り干しサラダ スープ(たまねぎ・コーン)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、切り干しだいこん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、塩、酒、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐めし	
29 (土)	中華風冷やしそうめん 粉ふきいも みかん缶	そうめん、じゃがいも、ミルクパン、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身	みかん、にんじん、きゅうり、わかめ	酢、しょうゆ、だし汁、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン	
()							
()							
()							
()							
()							

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー553Kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.8g カルシウム 262mg 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.3g カルシウム 248mg 鉄分 2mg