



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	ご飯 (魚の南蛮漬け 木 青菜ともやしのお浸し) みそ汁(あさり・キャベツ・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、めかじき、豆乳、あさり、バター、みそ	こまつな、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 パイナップルケーキ
02	ご飯 (ハンバーグ 金 フレンチサラダ) スープ(じゃがいも・コーン)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	だし汁、ケチャップ、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい	牛乳 味噌入り蒸しパン
03	冷やしうどん (かぼちゃのソテー 土 ヨーグルト)	うどん、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、バター	かぼちゃ、にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 プリン(卵不使用)
05	ドライカレーライス (わかめサラダ 月 スープ(じゃがいも・小松菜))	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、米粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、トマト、こまつな、にんじん、コーン、ピーマン、レーズン、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、洋風だしの素、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 せんべい	牛乳 コーン蒸しパン
06	ご飯 (かつおの煮物 火 ポテトのフレンチサラダ) みそ汁(小松菜 もやし)	米、じゃがいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、片栗粉	牛乳、かつお、みそ、脱脂粉乳、バター	かぼちゃ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ひまわりパイ 
07	ご飯 (鶏肉の照り焼き 水 酢の物) みそ汁(なす・油揚げ)	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ	オレンジ、だいこん、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 ジョアマスカット 焼きビーフン
08	ご飯 (ポークビーンズ 木 ひじきのマリネ) スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、鶏肉、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト、だいこん、きゅうり、ねぎ、ひじき、しいたけ	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、本みりん、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 かやく御飯
09	ご飯 (冬瓜と高野豆腐の煮物 金 さつま芋のごまがらめ) スープ(チンゲン菜 もやし)	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、凍り豆腐	とうがん、もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい	牛乳 お好み焼き
10	鶏肉の和風スパゲティ (野菜スープ 土 バナナ)	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 やさしいパン
13	ご飯 (ポークみそ焼き 火 ひじきの煮付け) すまし汁(わかめ・焼きふ)	米、スパゲティ、油、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、豚肉、豚肉、ベーコン、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ひじき、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 おやつナポリタン
14	ご飯 (魚のチーズパン粉焼き 水 トマトサラダ) スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、砂糖、油、パン粉	牛乳、鮭、チーズ	りんごジュース、トマト、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、かんてん	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 りんごゼリー クラッカー
15	ご飯 (マーボー豆腐 木 春雨サラダ(きゅうり・にんじん・もやし)) スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、砂糖、麩、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、バター、きな粉、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 サクサクおふラスク
16	ご飯 (かぼちゃとツナのシチュー 金 切り干しサラダ) みかん缶	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ缶、チーズ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、酢	牛乳 せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり 鉄分強化チーズ
17	冷やしうどん (かぼちゃのソテー 土 ヨーグルト)	うどん、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、バター	かぼちゃ、にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 プリン(卵不使用)
19	ドライカレーライス (わかめサラダ 月 スープ(じゃがいも・ほうれん草))	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、米粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、トマト、にんじん、コーン、ピーマン、レーズン、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、洋風だしの素、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 せんべい	牛乳 コーン蒸しパン

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー548Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.7g カルシウム 254mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 461Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.5g カルシウム 240mg 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		
20	ご飯 (かつおの煮物 火 ポテトのフレンチサラダ) みそ汁(小松菜 もやし)	米、じゃがいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、片栗粉	牛乳、かつお、みそ、脱脂粉乳、バター	かぼちゃ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃパイ
21	ご飯 オレンジ (鶏肉の照り焼き 水 酢の物) みそ汁(なす・油揚げ)	米、ピーマン、油、砂糖、ごま油	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ	オレンジ、だいこん、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 せんべい	ジョアマスカット 焼きピーマン
22	ご飯 (ポークビーンズ 木 ひじきのマリネ) スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、鶏肉、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト、だいこん、きゅうり、ねぎ、ひじき、しいたけ	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、本みりん、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 かやく御飯
23	ご飯 (冬瓜と高野豆腐の煮物 金 さつま芋のごまがらめ) スープ(チンゲン菜 もやし)	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、凍り豆腐	とうがん、もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい	牛乳 お好み焼き
24	鶏肉の和風スパゲティ (野菜スープ 土 バナナ)	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 やさしいパン
26	ご飯 (五目卵焼き 月 小松菜のごま酢和え) みそ汁(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、豆乳、バター、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 チーズスコーン
27	ご飯 (ポークみそ焼き 火 ひじきの煮付け) すまし汁(わかめ・焼きふ)	米、スパゲティ、油、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、豚肉、豚肉、ベーコン、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ひじき、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 おやつナポリタン
28	ご飯 バナナ (魚のチーズパン粉焼き 水 トマトサラダ) スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、砂糖、油、パン粉	牛乳、鮭、チーズ	りんごジュース、トマト、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、かんてん	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 りんごゼリー クラッカー
29	ご飯 (マーボー豆腐 木 春雨サラダ(きゅうり・にんじん・もやし)) スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、砂糖、麩、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、バター、きな粉、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 サクサクおふラスク
30	焼きそば (とうもろこし 金 きゅうりのピクルス) スープ(小松菜・えのき)	焼きそばめん、砂糖、油、ごま油、コッパン	牛乳、豚ひき肉	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	だし汁、ソース、しょうゆ、酢、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい	牛乳 ココア揚げパン
31	豚しゃぶ冷やしうどん (さつま芋の甘煮 土 オレンジ)	うどん、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、オレンジ、オクラ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 プリン(卵不使用)
()							
()							
()							
()							

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー548Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.7g カルシウム 254mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 461Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.5g カルシウム 240mg 鉄分 2mg