




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	
02 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き トマトサラダ すまし汁(豆腐・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココア蒸しパン
03 (火)	ポークカレーライス ツナサラダ すいか	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	豚肉、ツナ缶、きな粉	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット ジョアマスカット マカロニきなこ
04 (水)	ご飯 めかじきの竜田揚げ ひじきの白和え みそ汁(キャベツ・えのき)	米、焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、めかじき、豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、しょうが	だし汁、ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつ焼きそば
05 (木)	ご飯 鶏ひき肉焼き 青菜ともやしのお浸し スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、片栗粉、コッペパン、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ	こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、もやし、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムパン
06 (金)	ご飯 スタミナ焼き肉 中華風和え物 スープ(チンゲン菜 豆腐)	米、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、納豆、しらす	たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、にら、のり	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 納豆巻き
07 (土)	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ	スパゲティ、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
09 (月)	ハヤシライス ひじきのマリネ 白桃缶	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、もも、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、ひじき、あおりのり	ハヤシルウ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 焼きびん
10 (火)	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 きゅうりのピクルス 中華スープ(春雨・鶏もも・干しいたけ)	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、鶏肉、バター、脱脂粉乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト
11 (水)	ご飯 鶏肉のレモンソース ポテトのフレンチサラダ スープ(たまねぎ・コーン)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳、バター	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、レモン	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズスコーン
12 (木)	ご飯 魚の塩焼き 切り干し大根のごま和え さつまい(豚肉)	じゃがいも、米、しらたき、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鮭、豚肉、みそ	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 味噌ポテト
13 (金)	ご飯 肉豆腐 青菜とのりのサラダ みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ぶどうジュース、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、かんでん、のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
14 (土)	肉みそ麺 さつま芋のべっこう煮 ヨーグルト	そうめん、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、みそ	きゅうり、トマト、にんじん、ねぎ、ももとりんごのフルーツジュレ、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー
17 (火)	ポークカレーライス ツナサラダ 梨	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	豚肉、ツナ缶、きな粉	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット ジョアマスカット さつまいもの お月見あべかわ 
18 (水)	ご飯 めかじきの竜田揚げ ひじきの白和え みそ汁(キャベツ・えのき)	米、焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、めかじき、豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、しょうが	だし汁、ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつ焼きそば
19 (木)	ご飯 鶏ひき肉焼き 青菜ともやしのお浸し スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、片栗粉、コッペパン、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ	こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、もやし、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムパン

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー554Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.0g カルシウム 268mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 462Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.7g カルシウム 250mg 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
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (金)	ごはん （ スタミナ焼き肉 中華風和え物 ） スープ(チンゲン菜 豆腐)	米、もち米、ほろさめ、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、にら	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 2色おはぎ 
21 (土)	スパゲティナポリタン （ 野菜スープ バナナ ）	スパゲティ、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ミルクパン
24 (火)	ごはん （ 生揚げと野菜の炒め物 きゅうりのピクルス ） 中華スープ(春雨・鶏もも・干しいたけ)	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、鶏肉、バター、脱脂粉乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト
25 (水)	ごはん （ 鶏肉のレモンソース ポテトのフレンチサラダ ） スープ(たまねぎ・コーン)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳、バター	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、レモン	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 チーズスコーン
26 (木)	ごはん （ 魚の塩焼き 切り干し大根のごま和え ） さつまい汁(豚肉)	ぶどう(巨峰) じゃがいも、米、しらたき、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鮭、豚肉、みそ	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 味噌ポテト
27 (金)	ごはん （ 肉豆腐 青菜とりのりのサラダ ） みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ぶどうジュース、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、かんとん、のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 せんべい	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
28 (土)	肉みそ麺 （ さつまい芋のべっこう煮 ヨーグルト ）	そうめん、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、みそ	きゅうり、トマト、にんじん、ねぎ、ももとりんごのフルーツジュレ、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット	牛乳 ももとりんごのゼリー
30 (月)	ごはん （ 鶏肉の味噌焼き トマトサラダ ） すまし汁(豆腐・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい	牛乳 ココア蒸しパン
())							
())							
())							
())							
())							
())							
())							
())							

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー554Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.0g カルシウム 268mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 462Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.7g カルシウム 250mg 鉄分 2mg