



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 (火)	チキンカレーライス 切り干しサラダ 梨	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん	だし汁、カレールー、しょうゆ、酢、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐めし
02 (水)	ご飯 酢豚 春雨サラダ スープ(チンゲン菜 豆腐)	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、コッペパン	牛乳、豚肉、豆腐、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
03 (木)	ご飯 鮭のおろし煮 白和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鮭、豆腐、ベーコン、みそ	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
04 (金)	ご飯 スタミナ焼き肉 キャベツの甘酢和え みそ汁(大根・ねぎ)	米、さつまいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごま	豚肉、豚肉、みそ、バター	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ	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 おさつパイ
05 (土)	チャンポンめん さつま芋の甘煮 梨	さつまいも、うどん、かぼちゃとにんじんの野菜パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
07 (月)	ご飯 鶏肉のバター醤油炒め 大根サラダ マンハッタン風クラムチャウダー	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、あさり、ベーコン、みそ、バター	チンゲンサイ、だいこん、ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、パプリカ、にんじん	酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン
08 (火)	ご飯 五目うま煮 小松菜のごま酢和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、凍り豆腐、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ボンデケーキ
09 (水)	ご飯 魚の照り焼き ブロッコリーとわかめのサラダ みそ汁(豆腐 小松菜)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、めかじき、豆腐、豆腐、みそ	ブロッコリー、こまつな、にんじん、レーズン、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 レーズン入りドーナツ
10 (木)	コッペパン ポテトグラタン ひじきのマリネ スープ(小松菜・もやし)	じゃがいも、米、小麦粉、油、コッペパン、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、チーズ	こまつな、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 沖縄風混ぜご飯
11 (金)	ご飯 鶏肉の甘辛煮 青菜ともやしのお浸し さつま汁(豚肉)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、みそ	りんごジュース、こまつな、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、かんてん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ
12 (土)	きつねうどん かぼちゃのソテー ヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
15 (火)	小江戸カレーライス 切り干しサラダ 梨	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、りんご、切り干しだいこん	だし汁、カレールー、しょうゆ、酢、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐めし
16 (水)	ご飯 酢豚 春雨サラダ スープ(チンゲン菜 豆腐)	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、コッペパン	牛乳、豚肉、豆腐、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
17 (木)	ご飯 鮭のおろし煮 白和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鮭、豆腐、ベーコン、みそ	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
18 (金)	ご飯 スタミナ焼き肉 キャベツの甘酢和え みそ汁(大根・ねぎ)	米、さつまいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごま	豚肉、豚肉、みそ、バター	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ	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 おさつパイ

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー563Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.4g カルシウム 280mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 472Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.1g カルシウム 261mg 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	チャンポンめん (さつま芋の甘煮 土梨)	さつまいも、うどん、かぼちゃとにんじんの野菜パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 やさしいパン
21	ご飯 (鶏肉のバター醤油炒め 月大根サラダ マンハッタン風クラムチャウダー)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、あさり、ベーコン、みそ、バター	チンゲンサイ、だいこん、ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、パプリカ、にんじん	酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい	牛乳 味噌入り蒸しパン
22	ご飯 (五目うま煮 火小松菜のごま酢和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、凍り豆腐、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ボンデケーキ
23	ご飯 (魚の照り焼き 水ブロッコリーとわかめのサラダ みそ汁(豆腐 小松菜))	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、めかじき、豆腐、豆腐、みそ	ブロッコリー、こまつな、にんじん、レーズン、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 せんべい	牛乳 レーズン入りドーナツ
24	コッペパン (ポテトグラタン 木ひじきのマリネ スープ(小松菜・もやし))	じゃがいも、米、小麦粉、油、コッペパン、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、チーズ	こまつな、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 沖縄風混ぜご飯
25	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 金青菜ともやしのお浸し さつま汁(豚肉))	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、みそ	りんごジュース、こまつな、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、かんてん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい	牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ
26	きつねうどん (かぼちゃのソテー 土ヨーグルト)	うどん、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 プリン(卵不使用)
28	ご飯 (鶏肉のかりん揚げ 月青菜のいそ和え みそ汁(たまねぎ・白菜))	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ	こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、のり、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	牛乳 せんべい	牛乳 焼きびん
29	ご飯 (キッシュ 火大根とツナのサラダ スープ(キャベツ・じゃがいも))	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ缶、生クリーム、ベーコン、チーズ、きな粉、バター	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 米粉のきな粉蒸しパン
30	さつまいもごはん (さばの味噌煮 水ワカメサラダ スープ(豆腐・たまねぎ・しいたけ))	米、米粉、さつまいも、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、さば、豆腐、あさり、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、わかめ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい	牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
31	ご飯 (生揚げと野菜の炒め物 木きゅうりのピクルス みそ汁(ねぎ・わかめ))	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豆乳、豚肉、みそ	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 米粉のかぼちゃケーキ 
()							
()							
()							
()							

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー563Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.4g カルシウム 280mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 472Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.1g カルシウム 261mg 鉄分 2mg