




# 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 (金)	ご飯 (鶏肉のチーズ焼き 切干サラダ あさりと野菜のスープ)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、鶏ひき肉、あさり	たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 きのこご飯
02 (土)	スパゲティナポリタン (スープ(じゃがいも・小松菜) バナナ)	スパゲティ、じゃがいも、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん	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
05 (火)	ご飯 (すき焼き風煮 小松菜のごま酢和え みそ汁(キャベツ・なめこ))	米、スパゲティ、しらたき、油、砂糖、麩、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、なめこ、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ひじきと鶏ひき肉のスパゲティ
06 (水)	根菜カレーライス (ひじきサラダ 柿)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、チーズ	かき、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、トマト、ひじき	カレーウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ入り蒸しパン
07 (木)	ご飯 (魚の味噌焼き ブロッコリーサラダ のっぺい汁)	さつまいも、米、さといも、しらたき、油、砂糖、片栗粉、ごま	めかじき、豚肉、油揚げ、みそ	ブロッコリー、にんじん、だいこん	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット 大学芋
08 (金)	ご飯 (豚肉の生姜焼き キャベツの磯和え みそ汁(豆腐 ねぎ))	米、油	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、本みりん、洋風だし、の素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 リゾット
09 (土)	あんかけうどん (じゃが芋の甘辛煮 ヨーグルト)	うどん、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	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
11 (月)	ご飯 (マーボー豆腐 ワカメサラダ スープ(たまねぎ・コーン))	米、米粉、コーンスターチ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆乳、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、コーン、かぼちゃ、こまつな、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のケーキサレ
12 (火)	ご飯 (米粉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁(わかめ・えのき))	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、米粉、油、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、みそ、豆乳	りんご、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがいものソフトクッキー
13 (水)	ご飯 (さばの味噌煮 かぶと人参の甘酢漬 野菜わん)	米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ	かぶ、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン
14 (木)	ご飯 (五目卵焼き はすのきんぴら みそ汁(小松菜 油揚げ))	米、鉄分強化コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、みそ、バター	れんこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレークスナック
15 (金)	ご飯 (鶏肉のチーズ焼き 切干サラダ あさりと野菜のスープ)	米、もち米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、あさり、小豆	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 赤飯 
16 (土)	スパゲティナポリタン (スープ(じゃがいも・小松菜) バナナ)	スパゲティ、じゃがいも、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん	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
18 (月)	ご飯 (スタミナ焼き肉 さつま芋のレモン煮 すまし汁(豆腐・たまねぎ))	米、さつまいも、砂糖、ごま、油	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、チーズ	オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、にら、レモン、かんてん	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー 鉄分強化チーズ
19 (火)	ご飯 (すき焼き風煮 小松菜のごま酢和え みそ汁(キャベツ・なめこ))	米、スパゲティ、しらたき、油、砂糖、麩、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、なめこ、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ひじきと鶏ひき肉のスパゲティ

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー560Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 19.1g カルシウム 264mg 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 469Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.7g 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
		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	根菜カレーライス (ひじきサラダ 水柿)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、チーズ	かき、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、トマト、ひじき	カレーウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ入り蒸しパン
21	ご飯 (魚の味噌焼き 木ブロッコリーサラダ のっぺい汁)	さつまいも、米、さといも、しらたき、油、砂糖、片栗粉、ごま	めかじき、豚肉、油揚げ、みそ	ブロッコリー、にんじん、だいこん	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット 大学芋
22	ご飯 (豚肉の生姜焼き 金キャベツの磯和え みそ汁(豆腐 ねぎ))	米、油	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、本みりん、洋風だし、の素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 リゾット
25	ご飯 (マーボー豆腐 月ワカメサラダ スープ(たまねぎ・コーン))	米、米粉、コーン、スターチ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆乳、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、コーン、かぼちゃ、こまつな、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のケーキサレ
26	ご飯 りんご (米粉のから揚げ 火春雨サラダ みそ汁(わかめ・えのき))	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、米粉、油、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、みそ、豆乳	りんご、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがいものソフトクッキー
27	ご飯 (さばの味噌煮 水かぶと人参の甘酢漬 野菜わん)	米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ	かぶ、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン
28	ご飯 (五目卵焼き 木はすのきんぴら みそ汁(小松菜 油揚げ))	米、鉄分強化コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、みそ、バター	れんこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレークスナック
29	ケチャップライス (鶏肉のコーンフレーク焼き 金ブロッコリーとわかめのサラダ コンソメジュリアン)	米、鉄分強化コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、かつお節	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、トマトジュース、わかめ	マヨネーズ(卵不使用)、ケチャップ、しょうゆ、洋風だし、の素、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎり
30	あんかけうどん (じゃが芋の甘辛煮 土ヨーグルト)	うどん、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	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
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー560Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 19.1g カルシウム 264mg 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 469Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.7g カルシウム 250mg 鉄分 2mg