



# 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)	チキンカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、麩、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ツナ缶、バター、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ	カレールー、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク
03 (火)	ご飯 <i>みかん</i> 生揚げと野菜の炒め物 ごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ)	じゃがいも、米、油、砂糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、油揚げ、みそ	みかん、こまつな、キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト
04 (水)	ご飯 鶏ひき肉焼き 春雨サラダ スープ(わかめ・豆腐)	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、チーズ、豆乳、みそ、バター	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズスコーン
05 (木)	ご飯 魚のチーズ焼き ポテトのフレンチサラダ コンソメジュリアン	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鮭、チーズ、バター	りんごジュース、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、かんてん	酢、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー クラッカー
06 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き はすのきんぴら 野菜わん	米、焼きそばめん、油、砂糖	鶏肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ	にんじん、れんこん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、ソース、本みりん、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい ジョアマスカット おやつ焼きそば
07 (土)	鶏肉の和風スパゲティ スープ(えのき・豆腐) バナナ	スパゲティ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
09 (月)	ご飯 ポークビーンズ 切り干しサラダ スープ(白菜・ねぎ)	米、ビーフン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン
10 (火)	ご飯 <i>バナナ</i> 魚の照り焼き ひじきのマリネ みそ汁(小松菜 油揚げ)	米、油、砂糖、コッペパン	牛乳、めかじき、油揚げ、みそ	バナナ、だいこん、こまつな、いちごジャム、にんじん、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムパン
11 (水)	ミートスパゲティ 青菜とりのりサラダ ミルクスープ	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、あさり、油揚げ、脱脂粉乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ひじき、のり	ケチャップ、だし汁、しょうゆ、ソース、酒、酢、洋風だしの素、みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 あさりひじきご飯
12 (木)	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 かぶと人参の甘酢漬け みそ汁(豆腐 小松菜)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、バター、脱脂粉乳	かぶ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト
13 (金)	ご飯 さつまいもシチュー ツナサラダ りんご	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉、ツナ缶、きな粉	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ
14 (土)	肉うどん ふかし芋 りんご	さつまいも、うどん、かぼちゃとにんじんの野菜パン	牛乳、豚肉	りんご、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 やさいパン
16 (月)	チキンカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、麩、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ツナ缶、バター、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ	カレールー、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク
17 (火)	ご飯 <i>みかん</i> 生揚げと野菜の炒め物 ごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ)	じゃがいも、米、油、砂糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、油揚げ、みそ	みかん、こまつな、キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト
18 (水)	ご飯 鶏ひき肉焼き 春雨サラダ スープ(わかめ・豆腐)	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、チーズ、豆乳、みそ、バター	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズスコーン

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー556Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.7g カルシウム 264mg 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.3g カルシウム 246mg 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 (木)	ご飯 魚のチーズ焼き ポテトのフレンチサラダ コンソメジュリアン	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鮭、チーズ、バター	りんごジュース、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、かんてん	酢、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー クラッカー
20 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き かぼちゃのいとし煮 野菜わん	米、焼きそばめん、油、砂糖	鶏肉、豚ひき肉、小豆、みそ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、ソース、本みりん、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい ジョアマスカット おやつ焼きそば
21 (土)	鶏肉の和風スパゲティ スープ(えのき・豆腐) バナナ	スパゲティ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
23 (月)	ご飯 ポークビーンズ 切り干しサラダ スープ(白菜・ねぎ)	米、ビーフン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン
24 (火)	ご飯 魚の照り焼き ひじきのマリネ みそ汁(小松菜 油揚げ)	米、油、砂糖、コッペパン	牛乳、めかじき、油揚げ、みそ	バナナ、だいこん、こまつな、いちごジャム、にんじん、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムパン
25 (水)	ケチャップライス 米粉のから揚げ ブロッコリーとわかめのサラダ スープ(たまねぎ・コーン)	米、米粉、油、砂糖、じゃがいも、粉糖	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、いちご、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、コーン、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のもちもち ココアケーキ
26 (木)	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 かぶと人参の甘酢漬け みそ汁(豆腐 小松菜)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、バター、脱脂粉乳	かぶ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト
27 (金)	ご飯 さつまいもシチュー ツナサラダ りんご	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉、ツナ缶、きな粉	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 きなご豆乳パンケーキ
28 (土)	肉うどん ふかし芋 りんご	さつまいも、うどん、かぼちゃとにんじんの野菜パン	牛乳、豚肉	りんご、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 やさいパン
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー556Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.7g カルシウム 264mg 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.3g カルシウム 246mg 鉄分 2mg