



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	
04 (土)	鶏野菜うどん (じゃが芋の甘辛煮 鉄分強化チーズ)	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、みそ	たまねぎ、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
06 (月)	ツナカレーライス (ワカメサラダ みかん缶)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、わかめ	カレーウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
07 (火)	ご飯 筑前煮 紅白なます すまし汁(豆腐・たまねぎ)	米、さといも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉、チーズ	にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、かぶの葉、かぶ、せり、絹さや、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 七草ごはん 鉄分強化チー
08 (水)	ご飯 (魚のチーズパン粉焼き 花野菜サラダ スープ(たまねぎ・コーン)	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鮭、豆乳、バター、チーズ	パイナップル、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン、にんじん	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 パイナップルケーキ
09 (木)	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 ごま和え けんちん汁)	米、さといも、砂糖、ごま、片栗粉、コッペパン	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、脱脂粉乳、バター	こまつな、バナナ、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアクリームサンド
10 (金)	ご飯 (ハンバーグ コーンサラダ スープ(小松菜・えのき)	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、小豆、豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、えのきたけ	だし汁、ケチャップ、酢、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おしるこ
11 (土)	鶏肉の和風スパゲティ (さつま芋のべっこう煮 野菜スープ)	スパゲティ、さつまいも、ミルクパン、砂糖、油	牛乳、鶏肉、バター	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 ミルクパン
14 (火)	ご飯 (生揚げと野菜の炒め物 大根のピクルス みそ汁(じゃがいも・わかめ)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、バター、脱脂粉乳	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、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 スイートポテト
15 (水)	ご飯 (鶏肉のコーンフレーク焼き ツナサラダ スープ(キャベツ・えのき)	米、鉄分強化コーンフレーク、砂糖、油	鶏肉、ツナ缶、あさり、油揚げ	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ひじき	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、しょうゆ、酢、塩、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 ジョアマスクット あさりひじきご飯
16 (木)	ご飯 (さばのおろし煮 ひじきの白和え みそ汁(たまねぎ・白菜)	米、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、さば、豆腐、みそ	ぶどうジュース、だいこん、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、ひじき、かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
17 (金)	ご飯 (鶏ひき肉焼き 切り干しサラダ みそ汁(大根・えのき)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豆腐、みそ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ
18 (土)	鶏野菜うどん (じゃが芋の甘辛煮 鉄分強化チーズ)	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、みそ	たまねぎ、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
20 (月)	ご飯 (ホワイトシチュー ワカメサラダ みかん缶)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、わかめ	酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
21 (火)	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)	米、そうめん、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、みそ	かぶ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、かぶの葉、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 にゅうめん
22 (水)	ご飯 (魚のチーズパン粉焼き 花野菜サラダ スープ(たまねぎ・コーン)	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鮭、豆乳、バター、チーズ	パイナップル、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン、にんじん	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 パイナップルケーキ

献立の平均栄養価 以上児 未満児
 エネルギー 560Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.8g カルシウム 274mg 鉄分 3mg
 エネルギー 468Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.7g カルシウム 257mg 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	
23	ごはん (鶏肉の甘辛煮) 木 ごま和え (けんちん汁)	バナナ 米、さといも、砂糖、ごま、片栗粉、コッペパン	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、脱脂粉乳、バター	こまつな、バナナ、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアクリームサンド
24	ごはん (ハンバーグ) 金 コーンサラダ (スープ(小松菜・えのき))	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、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、こまつな、コーン、えのきたけ	だし汁、ケチャップ、酒、本みりん、酢、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌ポテト
25	鶏肉の和風スパゲティ (さつま芋のべっこう煮) 土 野菜スープ	スパゲティ、さつまいも、ミルクパン、砂糖、油	牛乳、鶏肉、バター	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 ミルクパン
27	ごはん (マカロニのミートソースグラタン) 月 ボイルキャベツ (スープ(たまねぎ・コーン))	米、米粉、マカロニ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	だし汁、ケチャップ、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のにんじん蒸しパン
28	ごはん (生揚げと野菜の炒め物) 火 大根のピクルス (みそ汁(じゃがいも・わかめ))	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、バター、脱脂粉乳	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、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 スイートポテト
29	ごはん (鶏肉のコーンフ레이크焼き) 水 ツナサラダ (スープ(キャベツ・えのき))	りんご 米、鉄分強化コーンフ레이크、砂糖、油	鶏肉、ツナ缶、あさり、油揚げ	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ひじき	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、しょうゆ、酢、塩、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 ジョアマスカット あさりひじきご飯
30	ごはん (さばのおろし煮) 木 ひじきの白和え (みそ汁(たまねぎ・白菜))	米、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、さば、豆腐、みそ	ぶどうジュース、だいこん、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、ひじき、かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
31	ごはん (鶏ひき肉焼き) 金 切り干しサラダ (みそ汁(大根・えのき))	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豆腐、みそ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						
()						

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー560Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.8g カルシウム 274mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 468Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.7g カルシウム 257mg 鉄分 2mg