



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 (土)	肉うどん ふかし芋 鉄分強化チーズ	さつまいも、うどん	牛乳、豚肉、チーズ	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)
03 (月)	ハヤシライス 海藻サラダ りんご	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、鶏肉、大豆、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、わかめ、ひじき、しいたけ	ハヤシルウ、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 大豆入りひじきご飯
04 (火)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 切り干し大根のごま和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、みそ	たまねぎ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、なめこ、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のバナナケーキ
05 (水)	ご飯 めかじきの竜田揚げ 酢の物 スープ(小松菜 豆腐)	米、米粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、めかじき、豆腐、あさり	だいこん、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
06 (木)	ご飯 タンダーチキン 大根のピクルス ミルクスープ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、脱脂粉乳	オレンジジュース、だいこん、たまねぎ、こまつな、かんてん、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー クラッカー
07 (金)	ご飯 ポークみそ焼き 青菜と油揚げの煮浸し スープ(わかめ・もやし)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、豚肉、油揚げ、豆乳、チーズ、みそ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポンドケーキ
08 (土)	鶏肉とほうれん草のスパゲティ スープ(たまねぎ・コーン) ヨーグルト	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
10 (月)	けんちんうどん さつまいものごまがらめ ヨーグルト	うどん、さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豆腐、チーズ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ゆかりおにぎり 鉄分強化チーズ
12 (水)	ご飯 キッシュ キャベツの甘酢和え スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、ベーコン、チーズ、バター	キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、りんごジャム	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 りんごのショートブレッド
13 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ(ほうれん草・にんじん・もやし) みそ汁(キャベツ・たまねぎ)	さつまいも、米、油、はるさめ、ごま油、砂糖	豚肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ジョアマスクット フライドおきつ
14 (金)	ご飯 魚のムニエル 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、鮭、あさり、ベーコン、バター	バナナ、だいこん、ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココア蒸しパン
15 (土)	肉うどん ふかし芋 鉄分強化チーズ	さつまいも、うどん	牛乳、豚肉、チーズ	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)
17 (月)	小江戸カレーライス 海藻サラダ りんご	米、さつまいも、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ピーマン、ひじき、わかめ	カレーウ、ケチャップ、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ひじきと鶏ひき肉のスパ
18 (火)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 切り干し大根のごま和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、みそ	たまねぎ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、なめこ、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のバナナケーキ
19 (水)	ご飯 めかじきの竜田揚げ 酢の物 スープ(小松菜 豆腐)	米、米粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、めかじき、豆腐、あさり	だいこん、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー560Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.4g カルシウム 276mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 470Kcal 蛋白質 18.0g 脂質 16.2g カルシウム 259mg 鉄分 3mg



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 (木)	ご飯 タンドリーチキン 大根のピクルス ミルクスープ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、脱脂粉乳	オレンジジュース、だいこん、たまねぎ、こまつな、かんてん、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー クラッカー	
21 (金)	ご飯 ポークみそ焼き 青菜と油揚げの煮浸し スープ(わかめ・もやし)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉、豚肉、油揚げ、豆乳、チーズ、みそ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポンデケーキ	
22 (土)	鶏肉とほうれん草のスパゲティ スープ(たまねぎ・コーン) ヨーグルト	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン	
25 (火)	肉みそ丼 ひじきの白和え スープ(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、レーズン、ひじき	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズン入りドーナツ	
26 (水)	ご飯 キッシュ キャベツの甘酢和え スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、ベーコン、チーズ、バター	キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、りんごジャム	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 りんごのショートブレッド	
27 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ(ほうれん草・にんじん・もやし) みそ汁(キャベツ・たまねぎ)	さつまいも、米、油、はるさめ、ごま油、砂糖	豚肉、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスケット フライドおさつ	
28 (金)	ご飯 バナナ 魚のムニエル 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、鮭、あさり、ベーコン、みそ、バター	バナナ、だいこん、ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン	
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー560Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.4g カルシウム 276mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 470Kcal 蛋白質 18.0g 脂質 16.2g カルシウム 259mg 鉄分 3mg