



# 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)	きつねうどん 粉ふきいも りんご	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、チーズ、鶏肉、油揚げ	りんご、ほうれんそう、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、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
03 (月)	ミートスパゲティ ブロッコリーとわかめのサラダ スープ(キャベツ・えのき)	スパゲティ、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、さくらでんぶ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、さやえんどう、わかめ、しいたけ、のり	だし汁、ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつ ちらし寿司
04 (火)	ご飯 魚の味噌焼き キャベツの胡麻和え 野菜わん	米、さつまいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごま	牛乳、めかじき、みそ、油揚げ、バター	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おさつパイ
05 (水)	ご飯 スタミナ焼き肉 ひじきのマリネ スープ(チンゲン菜・春雨)	米、焼きそばめん、油、はるさめ、ごま、砂糖	豚肉、豚肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、にら、ひじき	だし汁、しょうゆ、ソース、酢、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
06 (木)	照り焼きチキンサンド コンソメジュリアン バナナ	砂糖、油、コッペパン	牛乳、鶏肉、チーズ、バター	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、かんでん	本みりん、しょうゆ、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 鉄分強化チーズ
07 (金)	ご飯 コーン団子 切り干しサラダ みそ汁(キャベツ 油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ	コーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン
08 (土)	鶏肉と春キャベツのスパゲティ 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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
10 (月)	チキンカレーライス ワカメサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、バナナ、みかん、だいこん、もも、パイナップル、わかめ	カレーウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のバナナケーキ
11 (火)	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 大根のピクルス みそ汁(豆腐 わかめ)	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかチーズおにぎり
12 (水)	ご飯 米粉のから揚げ 春雨サラダ(きゅうり・にんじん・もやし) みそ汁(小松菜 油揚げ)	米、米粉、砂糖、油、麩、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、油揚げ、きな粉、みそ	いちご、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク
13 (木)	ご飯 魚のチーズ焼き 青菜とりのりサラダ あさりと野菜のスープ	米、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、豚肉、チーズ、あさり、バター	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン
14 (金)	ご飯 ひき肉とじゃがいもの卵焼き フレンチサラダ スープ(白菜・ねぎ)	米、じゃがいも、油、コッペパン、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、ねぎ	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムパン
15 (土)	きつねうどん 粉ふきいも りんご	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、チーズ、鶏肉、油揚げ	りんご、ほうれんそう、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、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
17 (月)	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ひじきの白和え さつま汁	米、小麦粉、じゃがいも、さといも、しらたき、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、バター、みそ、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがいものソフトクッキー
18 (火)	ご飯 魚の味噌焼き キャベツの胡麻和え 野菜わん	米、さつまいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごま	牛乳、めかじき、みそ、油揚げ、バター	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おさつパイ

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー550Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.9g カルシウム 262mg 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 464Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.6g カルシウム 248mg 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 ( 水 )	ご飯 Stamina焼き肉 ひじきのマリネ スープ(チンゲン菜・春雨)	米、もち米、砂糖、 はるさめ、油、ご ま、ごま	豚肉、豚肉、きな粉	だいこん、たまね ぎ、にんじん、チン ゲンサイ、にら、ひ じき	だし汁、しょうゆ、 酢、本みりん、塩	牛乳 せんべい ジョアデマスカット	2色ぼたもち 
21 ( 金 )	ご飯 コーン団子 切り干しサラダ みそ汁(キャベツ 油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、 みそ、油揚げ	コーン、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、切り干し だいこん、にんに く、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン	
22 ( 土 )	鶏肉と春キャベツのスパゲティー 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、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、こまつな	だし汁、しょうゆ、 塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン	
24 ( 月 )	チキンカレーライス ワカメサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、米 粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじ ん、バナナ、みか ん、だいこん、も も、パイナップル、 わかめ	カレーウ、酢、 しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のバナナケーキ	
25 ( 火 )	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 大根のピクルス みそ汁(豆腐 わかめ)	米、油、砂糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 チーズ、みそ、か つお節	だいこん、キャベ ツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、 しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかチーズおにぎり	
26 ( 水 )	ご飯 米粉のから揚げ 春雨サラダ(きゅうりにんじん・もやし) みそ汁(小松菜 油揚げ)	米、米粉、砂糖、 油、麩、はるさめ、 ごま油	牛乳、鶏肉、バ ター、油揚げ、きな 粉、みそ	いちご、こまつな、 もやし、きゅうり、に んじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酢	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク	
27 ( 木 )	ご飯 魚のチーズ焼き 青菜とのりのサラダ あさりと野菜のスープ	米、ビーフン、油、 片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鮭、豚肉、 チーズ、あさり、バ ター	ほうれんそう、たま ねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、 のり	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン	
28 ( 金 )	ご飯 ひき肉とじゃがいもの卵焼き フレンチサラダ スープ(白菜・ねぎ)	米、じゃがいも、 油、コッペパン、砂 糖	牛乳、卵、豚ひき 肉	キャベツ、はくさ い、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、いち ごジャム、ねぎ	だし汁、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、 塩、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムパン	
29 ( 土 )	焼きうどん さつま芋の甘煮 スープ(小松菜 豆腐)	うどん、さつまいも、 油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、 チーズ	たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、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、 みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ	
31 ( 月 )	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ひじきの白和え さつま汁	米、小麦粉、じゃが いも、さといも、しら たき、砂糖、ごま、 油	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、バター、み そ、豆乳	たまねぎ、こまつ な、にんじん、ね ぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、 酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがいものソフトクッキー	
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー550Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.9g カルシウム 262mg 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 464Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.6g カルシウム 248mg 鉄分 2mg