

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 15 月	全粥60g 麩と野菜の葛煮 スティック野菜 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ、片栗粉	かれい、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 白身魚の味噌煮 南瓜煮 野菜スープ	エネルギー 170 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 0.9 g カルシウム 40 mg
02 16 火	全粥60g マーボー豆腐風 キャベツの甘酢あえ みそ汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g ほうれん草の納豆あえ きゅうり煮 みそ汁(玉ねぎ)	エネルギー 192 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 4.1 g カルシウム 53 mg
03 17 水	全粥60g 魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(大根)	米、焼ふ	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の含め煮 キャベツのお浸し すまし汁(人参)	エネルギー 172 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 1.6 g カルシウム 35 g
04 18 木	煮込みうどん 大根と人参煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥90g たらひの葛煮 さつまいもの甘煮 みそ汁(キャベツ)	エネルギー 196 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 1.9 g カルシウム 94 mg
05 19 金	全粥60g 煮魚 キャベツと人参のサラダ すまし汁(ほうれん草・人参)	米、じゃがいも、なたね油、片栗粉	絹ごし豆腐、かれい、無添加味噌	だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢、食塩	全粥60g 豆腐と青菜のとろみ煮 スティック大根 みそ汁(じゃが芋)	エネルギー 166 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 2.4 g カルシウム 49 mg
06 20 土	肉うどん じゃが芋煮 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、かつお節	ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 魚のあけぼの煮 スティックきゅうり みそ汁(ほうれん草)	エネルギー 173 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 1.9 g カルシウム 80 mg
08 22 月	全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれいのくず煮 あおのりポテト すまし汁(お麩)	エネルギー 166 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 0.7 g カルシウム 65 mg
09 23 火	ミートうどん ブロッコリーと人参の和え物 青菜のスープ	細ゆでうどん、米、なたね油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、だいこん、カットトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐の炒り煮 トマト みそ汁(大根)	エネルギー 178 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.9 g カルシウム 49 mg
10 24 水	全粥60g 魚の青菜煮 かぼちゃの和え物 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	たら、納豆、無添加味噌、すりごま、かつお節(削り節)	きゅうり、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 納豆あえ きゅうりのおかか和え みそ汁(白菜)	エネルギー 213 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 4.8 g カルシウム 64 mg
11 25 木	全粥60g 豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 スティック野菜 野菜スープ	米、じゃがいも	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、無添加味噌	こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶詰	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g じゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し みそ汁(玉ねぎ)	エネルギー 177 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 81 mg
12 26 金	全粥60g 煮魚 おかか和え みそ汁(白菜)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、かれい、無添加味噌、かつお粉	かぼちゃ、キャベツ、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐と青菜のとろみ煮 南瓜の甘煮 みそ汁(大根)	エネルギー 182 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 1.8 g カルシウム 59 mg
13 27 土	お麩うどん さつまいもの甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、かつお節、無添加味噌	ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 魚と野菜の煮物 茹でブロッコリー みそ汁(ほうれん草)	エネルギー 206 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 103 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

入園、進級おめでとうございます。お子様の心と体の健康を支えるため、今年度も安心・安全で、バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

給食室