

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3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		
01 水	全粥60g 鶏ひき肉とじゃが芋煮 サラダ 味噌汁(白菜)	米、じゃがいも	かかれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	なす、にんじん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 魚の照り焼き 茄子の含め煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 229 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 2.5 g カルシウム 45 mg
02 16 木	全粥60g 魚の西京焼き 里芋の煮物 すまし汁(かぶ)	米、さといも、片栗粉	たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	にんじん、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、かぶ、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 鶏ひき肉と野菜の煮物 南瓜煮 トマトスープ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 1.1 g カルシウム 42 mg
03 17 金	そばろ雑炊 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、だいこん	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g ほうれん草の納豆あえ きゅうり煮 味噌汁(じゃがいも)	エネルギー 205 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 3.1 g カルシウム 47 mg
04 18 土	野菜うどん さつま芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ささ身、無添加味噌	こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 白身魚のほぐし煮 小松菜のお浸し 味噌汁(焼麩)	エネルギー 218 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 2.2 g カルシウム 126 mg
06 20 月	全粥60g 豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 キャベツのおかかあえ 味噌汁(大根)	米、じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、無添加味噌、かつお粉	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、いんげん、こまつな	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g ツナと野菜の葛煮 いんげんと人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 4.2 g カルシウム 58 mg
07 21 火	しらすうどん じゃが芋の土佐煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	なす、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g なすのひき肉あんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 3.9 g カルシウム 100 mg
08 22 水	全粥60g 魚のあけぼの煮 根菜煮 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	米、さつまいも、焼ふ、片栗粉	かかれい、無添加味噌	にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、いんげん	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 焼き麩のトマト煮 さつま芋の甘煮 味噌汁(人参)	エネルギー 248 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 1.3 g カルシウム 40 mg
09 23 木	全粥60g ミートローフ(豆腐) スティック野菜 白菜スープ	ゆでうどん、米、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身挽き肉、かつお粉	きゅうり、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、トマトピューレ	かつおだし汁、有機醤油	あんどうどん きゅうりのおかか和え プレーンヨーグルト	エネルギー 216 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 4.2 g カルシウム 90 mg
10 24 金	全粥60g 白身魚の味噌胡麻焼き かぶとツナサラダ すまし汁(さつま芋・玉ねぎ)	米、さつまいも、油、片栗粉	絹ごし豆腐、かかれい、ツナ水煮缶、無添加味噌、すりごま	こまつな、トマト、たまねぎ、かぶ、にんじん、いんげん	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 トマト 味噌汁(小松菜)	エネルギー 237 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 3.0 g カルシウム 80 mg
11 25 土	お麩うどん 南瓜の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、無添加味噌	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たらの磯辺焼き 白菜と人参煮 味噌汁(じゃがいも)	エネルギー 226 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 2.1 g カルシウム 86 mg
13 27 月	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 大根としらす煮 味噌汁(なす)	米、焼ふ、油	鶏ささ身挽き肉、挽きわり納豆、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	にんじん、はくさい、なす、キャベツ、だいこん、たまねぎ、いんげん	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g キャベツとひき肉の炒めもの 人参の土佐煮 味噌汁(焼麩)	エネルギー 221 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 1.8 g カルシウム 52 mg
14 28 火	全粥60g マーボー豆腐風 ほうれん草の磯あえ すまし汁(白菜)	米、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、鶏ひき肉、たら、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、こまつな、だいこん、にんじん、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、あおのり	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 野菜と魚の煮物 小松菜のおかかあえ 味噌汁(南瓜)	エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 3.3 g カルシウム 111 mg
15 30 木	煮込みうどん 大根のそばろがけ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さといも	ヨーグルト(無糖)、かかれい、鶏ささ身挽き肉、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 魚の照り焼き 里芋と人参のみそ煮 すまし汁(かぶ)	エネルギー 233 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 3.2 g カルシウム 96 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く思います。どうぞよろしく願いいたします。

**給食室**

