

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、りんご、トマトピューレ、かんでん、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャップネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 347 mg
02 16 木	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆あえ 豚汁	じゃがいも、米、油、板こんにゃく、ごま油	牛乳、キングサーモン、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 186 mg
03 17 金	親子丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ・えのき茸) 果物(いちご)	米、健康食パン、グラニュー糖	牛乳、卵、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお粉	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 シュガートースト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 278 mg
04 18 土	五目ラーメン さつま芋と昆布の煮物 ヨーグルト	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、白ごま	もやし、チンゲンサイ、ホールコーン缶、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、干しいたけ	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 338 mg
06 20 月	グリーンピース御飯 擬製豆腐(具たくさん) キャベツの昆布あえ 味噌汁(わかめ・もやし)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、おから、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、グリーンピース、しいたけ、生わかめ、塩こんぶ、ねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	食塩、酒、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 おからマフィン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 343 mg
07 21 火	フォー風うどん じゃが芋とさつま揚げ煮 ヨーグルト(いちご)	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さつま揚げ、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、レモン果汁、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.7 g カルシウム 286 mg
08 22 水	ご飯 さばのねぎみそ焼 きんぴらごぼう 若竹汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	パイナップル、にんじん、オレンジ濃縮果汁、ごぼう、たけのこ、生わかめ、さやえんどう、葉ねぎ、レモン果汁、かんでん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 キャロットゼリー	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.5 g カルシウム 183 mg
09 23 木	ミルクパン ミートローフ(豆腐) アスパラとトマトのサラダ 白菜スープ	ミルクパン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、春巻きの皮	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、クリームチーズ、卵、ウインナー、ベーコン(卵・乳不使用)	バナナ、たまねぎ、はくさい、トマト、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールコーン缶、にんにく	穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、鳥がらだし、しょうゆ、ナツメグ、こしょう、カレー粉	午前牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 サモサ風(カレー味)	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 218 mg
10 24 金	ご飯 白身魚のフライ かぶとツナサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐)	米、食パン、砂糖、なたね油、油、小麦粉、パン粉	牛乳、絹ごし豆腐、生クリーム、かれい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、卵	いちご、もも缶、かぶ、なめこ、こまつな、ねぎ、にんじん	穀物酢、食塩、こしょう	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 フルーツクリームサンド	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 271 mg
11 25 土	カレーうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、しらす干し、白ごま	かぼちゃ、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、しょうゆ、カレー粉	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 7.6 g カルシウム 318 mg
13 27 月	ロールパン チリコンカン スティック野菜 春キャベツのスープ	バターロール、マヨネーズ、なたね油	牛乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン(卵・乳不使用)	いよかん、そらめ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、トマトジュース缶、カットトマト缶詰、ピーマン、にんにく	ケチャップ、食塩、コンソメ、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 塩ゆでそら豆 マリービスケット	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 205 mg
14 28 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き(蓮根) 切干し大根のサラダ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、無添加味噌、白ご	にんじん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、万能ねぎ、切り干しいんこ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、穀物酢、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	午前牛乳 塩ぼんせん 牛乳 お好み焼き	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 359 mg
15 30 木	味噌ラーメン 大根と豚肉の煮物 果物(バナナ)	ゆで中華めん、小麦粉、黒砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	バナナ、だいこん、もやし、ホールコーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、酒、本みりん、食塩、白こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 234 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

