

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 15 木	しらす粥 さつま芋の甘煮 味噌汁(焼き麩)	米、さつまいも、砂糖、焼ふ	かかれい、無添加味噌、しらす干し	たまねぎ、だいこん、にんじん、なす、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 白身魚の煮つけ 大根と人参煮 味噌汁(なす)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	173 kcal 8.4 g 0.8 g 41 mg
02 16 金	全粥60g たらの煮付け キャベツの甘酢あえ 味噌汁(かぶ)	米、なたね油、片栗粉	絹ごし豆腐、たら、無添加味噌	はくさい、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐ステーキ ほうれんそうの磯和え 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 9.0 g 2.3 g 74 mg
03 17 土	野菜うどん 青のりポテト 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、無添加味噌、すりごま	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 きんぴら 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	189 kcal 8.1 g 2.8 g 84 mg
05 19 月	全粥60g 焼き麩のトマト煮 スティック野菜 キャベツスープ	米、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、だいこん(葉)、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g ひき肉のそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(たいこん・葉)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	199 kcal 8.4 g 2.3 g 61 mg
06 20 火	全粥60g 魚のあけぼの煮 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	米、じゃがいも	かかれい、挽きわり納豆、無添加味噌	なす、トマト、こまつな、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 青菜の納豆あえ トマト 味噌汁(じゃがいも)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	166 kcal 9.1 g 1.8 g 60 mg
07 21 水	あんどうどん 南瓜煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢	全粥60g 大根のしらす煮 きゅうりサラダ 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	181 kcal 7.5 g 3.0 g 88 mg
08 22 木	ブロッコリーとトマトのチキン粥 茹で野菜 オニオンスープ	米、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、なす、ブロッコリー、トマト	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 麩と野菜の味噌煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	161 kcal 6.9 g 2.4 g 38 mg
09 23 金	全粥60g 豆腐と野菜の葛煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(大根・葉)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、たら、無添加味噌、かつお粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、はくさい、だいこん(葉)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 白身魚の煮付け キャベツサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	156 kcal 8.7 g 1.5 g 73 mg
10 24 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、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、無添加味噌、かつお節	はくさい、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉	かつおだし汁、有機醤油、本みりん	全粥60g 麩とかぶの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	204 kcal 9.5 g 2.9 g 145 mg
12 26 月	お麩うどん 大根の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、トマト、だいこん(葉)、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	そばろ粥 にんじんの甘煮 トマトスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	183 kcal 8.8 g 3.4 g 88 mg
13 27 火	全粥60g たらの照り焼き カリフラワーサラダ 味噌汁(こまつな)	米、片栗粉、なたね油	絹ごし豆腐、たら、無添加味噌	きゅうり、キャベツ、カリフラワー、かぶ・葉、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐の野菜あんかけ スティックきゅうり 味噌汁(かぶ・葉)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	161 kcal 9.1 g 2.0 g 83 mg
14 28 水	全粥60g キャベツとほぐし身の味噌炒め さっぱり和え すまし汁(にんじん・玉ねぎ)	ゆでうどん、さといも、米、なたね油	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、たら	にんじん、かぶ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	鶏肉うどん さといもの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	171 kcal 7.7 g 3.9 g 88 mg
30 金	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 いんげんとにんじん煮 味噌汁(じゃが芋)	米、じゃがいも	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	158 kcal 8.8 g 1.2 g 46 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

