

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	しらす軟飯 さつま芋の甘煮 味噌汁(焼き麩)	米、さつまいも、砂糖、焼ふ	さけ、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、しょうゆ、有機醤油、食塩	軟飯80g 鮭の塩焼き 大根と人参煮 味噌汁(なす)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 2.2 g カルシウム 48 mg
02 16 金	軟飯80g たらの煮付け キャベツの甘酢あえ 味噌汁(かぶ・葉)	米、なたね油、片栗粉	絹ごし豆腐、たら、無添加味噌	ほうれんそう、キャベツ、かぶ、にんじん、しいたけ、かぶ・葉、えのきたけ、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	軟飯80g 豆腐ステーキ ほうれんそうの磯和え きのこの味噌汁	エネルギー 316 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 3.6 g カルシウム 97 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、ツナ水煮缶、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	軟飯80g ツナと白菜のどろ煮 きんぴら 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 4.2 g カルシウム 121 mg
05 19 月	軟飯80g 焼き麩のトマトチーズ煮 スティック野菜 キャベツスープ	米、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、粉チーズ、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	軟飯80g ひき肉のそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(だいこん・葉)	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 6.6 g カルシウム 217 mg
06 20 火	軟飯80g 魚のあけぼの煮 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	米	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、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 青菜の納豆あえ トマト 味噌汁(わかめ)	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 2.8 g カルシウム 87 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、豚ひき肉、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	軟飯80g 大根のしらす煮 きゅうりサラダ 味噌汁(豆腐)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 4.4 g カルシウム 126 mg
08 22 木	ブロッコリーとトマトのチキンピラフ 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、ブロッコリー、なす、トマト	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	軟飯80g 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 311 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 3.6 g カルシウム 56 mg
09 23 金	軟飯80g 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	きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん(葉)、しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 白身魚の煮付け キャベツサラダ 味噌汁(しいたけ)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 2.4 g カルシウム 101 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、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、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	軟飯80g ツナとかぶの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 4.4 g カルシウム 206 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	そぼろ軟飯 にんじんの甘煮 トマトスープ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 4.9 g カルシウム 126 mg
13 27 火	軟飯80g かじきの照り焼き カリフラワーサラダ 味噌汁(えのき)	米、片栗粉、なたね油	絹ごし豆腐、かじき、無添加味噌	きゅうり、キャベツ、カリフラワー、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、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	軟飯80g 豆腐の野菜あんかけ スティックきゅうり 味噌汁(もやし)	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 5.3 g カルシウム 79 mg
14 28 水	軟飯80g キャベツとツナの味噌炒め さっぱり和え すまし汁(にんじん・玉ねぎ)	ゆでうどん、米、さといも、なたね油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、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	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 291 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 5.8 g カルシウム 109 mg
30 金	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 ひじきの煮物 味噌汁(じゃが芋)	米、じゃがいも	さけ、挽きわり納豆、無添加味噌、粉チーズ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、いんげん、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	軟飯80g 鮭のチーズ焼き 茹でブロッコリー 野菜スープ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 3.3 g カルシウム 77 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

