

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 木	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	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)、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん、にんにく	穀物酢、チャップネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 270 mg
02 16 金	ご飯 さけの香味焼き ブロッコリーの胡麻炒め みそ汁(もやし)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、すりごま	もやし、デコポン、ブロッコリー、しめじ、赤ピーマン、にんじん、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 167 mg
03 17 土	醤油ラーメン 粉ふき芋(青のり)	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間	ほうれんそう、ホールコーン缶、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.2 g カルシウム 226 mg
05 19 月	健康パン チリコーンカン レタススープ 春キャベツのサラダ	健康パン、米、なたね油、はちみつ	牛乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン、ベーコン(卵・乳不使用)	レタス、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトジュース缶、きゅうり、カットトマト缶詰、ピーマン、にんにく	ケチャップ、穀物酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 しょう油こじの焼きおにぎり	エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 136 mg
06 20 火	ご飯 ミートローフ(豆腐) きゅうりとツナの塩昆布あえ 味噌汁(茄子・玉ねぎ)	米、パン粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、無添加味噌	パイナップル、そらまめ、たまねぎ、きゅうり、なす、塩こんぶ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩ゆでそら豆 ハイハイ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 142 mg
07 21 水	わかめうどん 豚バラ大根 果物(バナナ)	ゆでうどん、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、バター	バナナ、だいこん、もやし、生わかめ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 311 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 120 mg
08 22 木	マーボーなす丼 春雨サラダ 中華風コーンスープ ヨーグルト	米、健康パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、メープルシロップ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	クリームコーン缶、なす、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 健康パン(メープル)	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.9 g カルシウム 236 mg
09 23 金	たけのこ御飯 さばのねぎ味噌焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(白菜・にんじん)	米、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、さば、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	いちご、ほうれんそう、たけのこ、にんじん、はくさい、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 150 mg
10 24 土	野菜うどん さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、いわし(煮干し)、かつお節、白ごま	はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 5.1 g カルシウム 283 mg
12 26 月	あんかけラーメン かぼちゃの甘煮 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム、えび、いか	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 チャーハン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.6 g カルシウム 161 mg
13 27 火	ご飯 魚のしょうゆバター焼き アスパラソテー レタススープ	米、砂糖、黒みつ、油	牛乳、豆乳、かじき、生クリーム、ベーコン、きな粉、バター	レタス、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、かんてん、にんにく、オレンジ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉かけ)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 129 mg
14 28 水	麦ごはん 豚肉のバーベキューソース 切り干し大根の煮物 味噌汁(菜の花)	米、健康パン、小麦粉、砂糖、押麦、なたね油、油	牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、かつお節	グレープフルーツ、なばな、にんじん、切り干しだいこん、きやえんどう、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 なんちゃってメロンパン	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 167 mg
15 木	ドライカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、油、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン、生わかめ、かんてん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 400 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 204 mg
30 金	健康パン 照り焼きチキン トマトのサラダ ころころスープ	健康パン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間	たまねぎ、トマト、バナナ、みかん缶、パイン缶、ホールコーン缶、にんじん、グリーンピース、しょうが	穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 206 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。どうぞよろしくお願ひいたします。

給食室

