

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 29 火	ご飯 ポークチャップ スティックきゅうり・にんじん 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	米、砂糖、油、コーン スターチ	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(肩 ロース)、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)、いわし (煮干し)	パイナップル、きゅ うり、みかん天然果 汁、みかん缶、パイ ン缶、にんじん、ほ うれんそう	ケチャップ、ウス ターソース、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 310 mg
02 30 水	味噌ラーメン 信濃路あえ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、春 巻きの皮、片栗 粉、ごま油	牛乳、ウインナー、 豚ひき肉、米みそ (赤色辛みそ)、な ると、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお 粉	バナナ、もやし、こま つな、キャベツ、ホー ルコーン缶、のざわな (調味漬)、たまねぎ、 ねぎ、だいこん(たくあ ん)、にんにく、しょうが	鳥がらだし、しょう ゆ、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 ウインナーロール	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 223 mg
03 17 木	ご飯 回鍋肉 3色ナムル ニラたまスープ	米、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、白ごま	りんご濃縮果汁、ぶど う濃縮果汁、キャベ ツ、オレンジ、もやし、 ほうれんそう、にんじ ん、赤ピーマン、ピー マン、にら、かんでん (乾)	鳥がらだし、しょう ゆ、中華だしの 素、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 193 mg
04 18 金	かみかみライス ごぼうの甘辛揚げ けんちん汁 果物(さくらんぼ)	米、さといも、もち 米、コーンフレ ク、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、焼き豚、ヨー グルト(無糖)、だい ず水煮缶詰、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ、白ごま	さくらんぼ(米国産)、 ごぼう、バナナ、だい こん、にんじん、ねぎ、 たけのこ(水煮缶)、干 しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ごまスティック 午前牛乳 牛乳 フローズンバナナポップ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 217 mg
05 19 土	冷しゃぶうどん 焼きかぼちゃ ヨーグルト	ゆでうどん、米、 油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(ロ ース)	かぼちゃ、トマト、 きゅうり、ホール コーン缶、味付け のり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 269 mg
07 21 月	ミルクパン 鶏肉のマーメレード焼き えびとブロッコリーのサラダ 大豆トマトスープ	ミルクパン、米、マ ヨネーズ	牛乳、ヨーグルト (加糖)、若鶏肉も も(皮なし)、えび、さ け、たいず水煮缶 詰、ハム(卵・乳不 使用)、するめ	ホールトマト缶詰、 ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、 マーメレード、にん にく、しょうが	しょうゆ、コンソ メ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 鮭おにぎり おしゃぶり昆布	エネルギー 516 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 320 mg
08 22 火	おろし冷うどん なすとツナのさっぱり和え 果物(バナナ)	ゆでうどん、白玉 粉、砂糖、なたね 油、ごま油	牛乳、鶏むね肉 (皮付き)、ツナ油 漬缶、粉チーズ	バナナ、なす、だ いこん、にんじん、 万能ねぎ、しょう が、焼きのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、穀物酢、 食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 磯辺焼き	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 252 mg
09 23 水	ご飯 さばの梅みそ焼き 糸こんにゃくの煮物 すまし汁(焼き麩・にんじん)	米、焼ふ、糸こんに ゃく、砂糖	牛乳、さば、米み そ(淡色辛みそ)、 白ごま	ぶどう、えだまめ、 にんじん、こまつ な、しいたけ、刻み こんぶ、うめびしお	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 塩ゆで枝豆	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 266 mg
10 24 木	豚丼 レーズンサラダ 味噌汁(こまつな) 果物(メロン)	米、健康食パン、 はちみつ、砂糖、 なたね油、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡色 辛みそ)、いわし (煮干し)、バター、 きな粉	メロン、はくさい、に んじん、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 こまつな	しょうゆ、穀物 酢、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 きな粉トースト	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 248 mg
11 25 金	あじのかばやき丼 切干し大根のサラダ 味噌汁(ねぎ・なめこ) ヨーグルト(白ぶどう)	米、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、あじ、ホイ ップクリーム、米み そ(淡色辛みそ)、か まぼこ、いわし(煮 干し)、白ごま	りんご、なめこ、ね ぎ、きゅうり、にんじ ん、切り干しだいこ ん、レモン果汁、 しょうが	かつおだし汁、 穀物酢、しょう ゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 アップルコンポート	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 398 mg
12 26 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) さつま芋の甘煮 ヨーグルト	生中華めん、米、さ つま芋、砂糖、ご ま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩)、 白ごま	キャベツ、たまね ぎ、にんじん	しょうゆ、中華だ しの素、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.8 g カルシウム 290 mg
14 28 月	バターロール 白身魚のムニエルプロバンス風 チーズとわかめのサラダ コンソメスープ	バターロール、米、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、かわいい、 チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)	グレープフルーツ、 にんじん、キャベ ツ、カットマト缶 詰、たまねぎ、きゅ うり、生わかめ、パ セリ、にんにく	穀物酢、ケチャッ プ、みりん、食 塩、コンソメ、鳥 がらだし	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 254 mg
15 火	カオマンガイ レモンドレッシングサラダ ビーフンスープ ヨーグルト(いちご)	米、ビーフン、なた ね油、ごま油、オ リーブ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、 若鶏肉もも(皮な し)、牛乳	もやし、しいたけ、 にんじん、きゅうり、 赤ピーマン、黄 ピーマン、万能ね ぎ、レモン果汁	しょうゆ、鳥がら だし、オイスター ソース、食塩、お ろししょうが	塩ぼんせんべい 午前牛乳 午前牛乳 えびせん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 236 mg
16 水	チキンカレー ハワイ風サラダ 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、若鶏肉もも (皮なし)、米みそ (淡色辛みそ)、パ ター、スキムミル ク、いわし(煮干し)	オレンジ濃縮果汁、た まねぎ、パン缶、に んじん、だいこん、キャ ベツ、みかん缶、きゅ うり、りんご、生わかめ、 トマトピューレ、かんで ん、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、 チャツネ、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 オレンジゼリー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 333 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。

※旬の食材 あじ 枝豆 さくらんぼ デラウェア メロン ・ 15日はアジア大陸のメニューです。

6/4～10は「歯と口の健康週間」です。4・18日かみかみライス、7・21日かみかみおやつを提供します。よく噛んで食べることは子どもの成長発達に欠かせない生活習慣でありとても大切なことです。しっかりと噛むことを心がけましょう。



