

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 金	チキンカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	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)、バター	りんご濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、生わかめ、りんご、トマト	かつおだし汁、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、	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 580 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 204 mg
02 16 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) さつま芋の甘煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、さつま芋、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、バター	キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、にら	しょうゆ、中華だし、の素、コンソメ	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 バターコーンおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 268 mg
04 18 月	ご飯 果物(りんご) カレイのバターしょう油焼き スナップえんどうのマヨサラダ 味噌汁(白菜)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、かかれい、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、無塩バター、バター	りんご、はくさい、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、にら	かつおだし汁、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 524 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 221 mg
05 19 火	パンズパン 果物(パイナップル) タンドリーチキン バリバリサラダ ブロッコリースープ	パンズパン、マカロニ、砂糖、黒みつ、なたね油、ワンドンの皮、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、きな粉、白ごま	パイナップル、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パプリカ粉、カレー粉	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 きな粉マカロニ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 205 mg
06 20 水	味噌ラーメン 新じゃがのジャーマンポテト 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、白ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、ホールコーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	煮干だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 194 mg
07 21 木	ご飯 果物(デコポン) 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(茄子・玉ねぎ)	米、バターロール、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	デコポン、もやし、ほうれん草、なす、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 なんちゃってメロンパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 181 mg
08 22 金	中華丼 トマト ワンドンスープ ヨーグルト	米、ワンドンの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、えび、豚ひき肉、いか	トマト、バナナ、はくさい、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、ねぎ、しいたけ、黒きくらげ、こまつな、にんに	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、オイスターソース	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.7 g カルシウム 270 mg
09 23 土	わかめうどん 豚肉とかぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、かまぼこ、かつお粉	かぼちゃ、ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 248 mg
11 25 月	ご飯 果物(オレンジ) 豚肉のバーベキューソース 切り干し大根の煮付け 味噌汁(小松菜・なめこ)	米、焼ふ、砂糖、片栗粉、小麦粉、なたね油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、なめこ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、りんご、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 お麩のラスク(みたらし)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 233 mg
12 26 火	たけのご御飯 果物(いちご) さばのごま味噌焼き アスパラのサラダ すまし汁(とろろ昆布)	米、砂糖	牛乳、さば、ハム(卵・乳不使用)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま	いちご、そらめめ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、とろろこんぶ、干しいたけ、しょうが	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 塩ほんせんべい 牛乳 塩ゆでそら豆 マリービスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 200 mg
13 27 水	コッペパン ヨーグルト(白桃) チリコーンカン スティックきゅうり(マヨ) ころころスープ	コッペパン、米、マヨネーズ、砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、だいたい水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぶ、トマトジュース缶、カットトマト缶詰、ホールコーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、本みりん、食塩、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 291 mg
14 28 木	野菜うどん かぼちゃのサラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、クロワッサン、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、しいたけ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 メープルクロワッサン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 23.8 g カルシウム 166 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 スナップえんどう かぶ 春キャベツ 新じゃが芋 たけのこ アスパラ そら豆 いちご

ご入園・ご進級おめでとうございます。
今年度も給食室では食事の時間がたのしくなるよう、
食への興味が持てるよう、安全でおいしい給食を提供していきます。
今年度もよろしくお願ひいたします。

