

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 土	塩ラーメン ツナ入りたまご焼き ヨーグルト	ゆで中華めん、 米、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、卵、豚肉 (肩ロース)小間小間、 ツナ油漬缶	こまつな、キャベツ、 ねぎ、にんじん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし汁、 鳥がらだし、ケチャップ、 みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 青菜おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 320 mg
03 17 月	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、小麦粉、 なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、 バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、 みかん缶、にんじん、 だいこん、きゅうり、 りんごジャム、生わかめ、 トマトピューレ、かんでん、 にんにく、しょうゆ	食塩、穀物酢、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	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 297 mg
04 18 火	ご飯 鱈のおろしポン酢 ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(白菜・茄子)	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉	牛乳、さわら、挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 バター、いわし(煮干し)、 かつお粉	パイナップル、ほうれんそう、 はくさい、なす、 だいこん、にんじん、 万能ねぎ、 りんごジャム	しょうゆ、 ポン酢	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 りんごのショートブレッド	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 270 mg
05 19 水	コッペパン チリコーンカン スティックきゅうり 菜の花スープ	さつまいも、コッペパン、 砂糖、油、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)、 バター	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、 なばな、 トマトジュース缶、 カットトマト缶詰、 ピーマン、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、 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 おさつスティック	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 339 mg
06 20 木	けんちんうどん 新じゃが芋のそぼろあんかけ 果物(バナナ)	ゆでうどん、 じゃがいも、 米、もち米、 砂糖、油、 片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、 鶏ひき肉、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 だいこん、 ねぎ、 にんじん、 ごぼう、 しいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 五平餅	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 185 mg
07 21 金	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き かぶと厚揚げの煮物 味噌汁(にら・たまご)	米、焼ふ、 メープルシロップ、 パン粉、 油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、 生揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)、 バター、 粉チーズ	なつみかん、 かぶ、 にんじん、 にら、 パセリ、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 コンソメ、 食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 お麩のラスク(メープルシュガー)	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 290 mg
08 22 土	味噌うどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、 米、 砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)小間小間、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 白ごま	かぼちゃ、 ほうれんそう、 はくさい、 ねぎ、 にんじん、 塩こんぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ごま塩昆布おにぎり	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 323 mg
10 24 月	ご飯 鮭の塩焼き スナックえんどうのマヨサラダ 味噌汁(なめこ・小松菜)	米、マリービスケット、 マヨネーズ、 砂糖	牛乳、さけ、 だいたい水、 煮缶詰、 米みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ、 いわし(煮干し)、 白ごま	りんご、 キャベツ、 こまつな、 スナックえんどう、 なめこ、 ホールコーン缶	しょうゆ、 鳥がらだし、 食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 大豆のしやりしやり揚げ マリービスケット	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 297 mg
11 25 火	グリーンピースご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草・えのき)	米、コッペパン、 砂糖、 油、 粉糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 さつま揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、 いわし(煮干し)	いちご、 ほうれんそう、 にんじん、 グリーンピース、 えのきたけ、 いんげん、 ひじき、 こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 あげぱん(ココア)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 280 mg
12 26 水	パンズパン ミートローフ アスパラとハムのソテー コーンスープ	パンズパン、 パン粉、 砂糖、 油、 片栗粉、 なたね油	牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 生クリーム、 ハム(卵・ 乳不使用)、 かつお節、 バター、 ゼラチン	たまねぎ、 クリームコーン缶、 オレンジ、 グリーンアスパラガス、 かぼちゃ、 にんじん、 しめじ	ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 食塩、 コンソメ、 ナツメグ	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 かぼちゃプリン	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 226 mg
13 27 木	ナポリタン 春キャベツのサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	スパゲティ、 米、 なたね油、 砂糖	牛乳、 しらす干し、 ウインナー、 粉チーズ、 かつお粉	バナナ、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 しめじ、 しいたけ、 きゅうり、 カットマト缶詰、 えのきたけ、 マッシュルーム	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、 穀物酢、 食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 じゃことおかかのおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 225 mg
14 28 金	豚肉のみそ丼 ブロッコリーと桜えびの和え物 すまし汁(焼き麩) ヨーグルト(いちご)	米、 砂糖、 油、 焼ふ	牛乳、 ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)小間小間、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節、 さくらえび	ブロッコリー、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 カリフラワー、 バナナ、 もも缶、 みかん缶、 パン缶、 赤ピーマン、 ねぎ、 にんじん、 こんぶ(だし用)	しょうゆ、 食塩、 昆布茶	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 473 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 311 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 さわら 春キャベツ 新じゃがいも スナックえんどう アスパラ グリンピース いちご 甘夏

ご入園・ご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・安全な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いいたします。

