

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 火	ご飯 ゆりぐみさんのピーマンの肉詰め なみれぐみさんのトマトレタスサラダ れんげぐみさんのなすの味噌汁	果物(すいか) 米、砂糖、パン粉、油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、キャベツ、ミニトマト、ピーマン、パプリカ、なす、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、ねぎ、きゅうり、にんじん	煮干だし汁、ケチャップ、穀物酢、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 199 mg
02 23 水	トマトピビン麺 きのこ炒め 果物(バナナ)	ゆで中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、バター	バナナ、トマトジュース缶、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、しいたけ、エリンギ、えのきたけ、レモン、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、穀物酢、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 レモンのパウンドケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 221 mg
03 24 木	パンズパン 鶏肉のオニオンソース ズッキーニのマヨサラダ 冷たいコーンクリームスープ	グレープフルーツ パンズパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	グレープフルーツ、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、みりん、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし、食塩、パセリ粉	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 小松菜とツナのみそおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 237 mg
04 25 金	ドライカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) ヨーグルト	米、砂糖、油、小麦粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、だいこん、ピーマン、きゅうり、カットトマト缶詰、赤ピーマン、パイン缶、生わかめ、かたくり粉(粉)	煮干だし汁、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 ごまスティック 牛乳 季節のフルーツゼリー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 318 mg
05 19 土	きつねうどん おくらの豚肉巻き ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、黒ごま	オクラ、ほうれんそう、ねぎ、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 マリービスケット 牛乳 さつま芋おにぎり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 32.0 mg
07 月	ご飯 かじきの照り焼き ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(蓮根・人参)	果物(バナナ) 米、砂糖	アイスクリーム、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	バナナ、ほうれん草、ごま、もやし、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 きなこフィンガービス 麦茶 バニラアイス	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 202 mg
08 22 火	どうもろこし飯 豚肉のごまみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(焼き麩)	果物(オレンジ) コッペパン、米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、かにかまぼこ、バター、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	オレンジ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、生わかめ、どうもろこし、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 あんバターサンド	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 201 mg
09 30 水	冷やしカレーうどん キャベツの塩昆布和え 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、ねぎ、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 鶏ごぼうの炊き込みおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 242 mg
10 31 木	コッペパン 鮭のムニエル マカロニサラダ 冬瓜スープ	果物(梨) コッペパン、マカロニ、砂糖、コーンスターチ、なたね油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さけ、バター	なし、とうがん、みかん天然果汁、みかん缶、パイン缶、トマト、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、穀物酢、コンソメ、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 24.1 mg
12 26 土	味噌ラーメン コンソメポテト ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にら、ホールコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、本みりん、コンソメ、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 444 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 302 mg
14 月	ご飯 さばの香味だれ ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・えのき)	果物(すいか) 米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、ねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 204 mg
15 29 火	中華丼 トマト 春雨スープ ヨーグルト	米、焼ふ、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、オリゴ糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、なると、バター	トマト、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ヤングコーン、黒きくらげ、にんにく、しょうが、あおりのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、中濃ソース、コンソメ、ウスターソース、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 313 mg
16 水	ネバネバ冷やしうどん 冬瓜と厚揚げの煮物 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、天かす、砂糖	牛乳、挽きわり納豆、生揚げ、かにかまぼこ、かつお節	バナナ、とうがん、にんじん、きゅうり、もずく、ねぎ、なめこ、オクラ、こんぶ(だし用)、あおりのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 23.1 mg
17 木	ご飯 さわらのもやしあんかけ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・茄子)	果物(バナナ) 米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ハム(卵・乳不使用)	バナナ、とうがん、にんじん、もやし、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.7 g カルシウム 216 mg
18 金	ご飯 回鍋肉 たたききゅうり わかめスープ	グレープフルーツ 米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	オレンジ濃縮果汁、グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、生わかめ、かんでん	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 207 mg
21 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(蓮根・人参)	果物(バナナ) 米、春巻きの皮、油、コーンスターチ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	バナナ、とうがん、にんじん、もやし、ほうれんそう、にんじん、クリームコーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 コーン揚げ春巻き	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 202 mg
28 月	ご飯 さばの香味だれ ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・えのき)	果物(すいか) 米、砂糖、片栗粉、ごま油	アイスクリーム、さば、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢	午前牛乳 きなこフィンガービス 麦茶 バニラアイス	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 216 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 とうがん トマト きゅうり ズッキーニ おくら ピーマン なす スイカ なし
1日は幼児さんが「かなまちふあーむ」で育ててくれた野菜を使った給食を提供します！

