

# 献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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	3時おやつ	
01 15 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)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	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、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、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	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 220 mg
02 16 火	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁(ほうれん草・えのき)	コッペパン、米、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター	バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 きなこコッペパン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 205 mg
03 17 水	豆乳ちゃんぽん麺 かぶのあんかけ 果物(甘夏)	ゆで中華めん、小麦粉、グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉(肩ロース)小間小間、無塩バター、こしあん(生)、卵	なつみかん、かぶ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、ヤングコーン、バナナ、たけのこ(ゆで)、かぶ、菜、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 バナナあんパウンドケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 22.7 g カルシウム 228 mg
04 18 木	コッペパン ミートローフ 新じゃが芋のポテトサラダ トマトスープ	コッペパン、じゃがいも、米、パン粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットマト缶詰、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、本みりん、コンソメ、穀物酢、食塩、パセリ粉、ナ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 215 mg
05 19 金	ご飯 チンジャオロース たたききゅうり 中華風コンソメスープ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、卵	きゅうり、クリームコーン缶、バナナ、赤ピーマン、もも缶、みかん缶、ピーマン、たけのこ(ゆで)、いちご、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 242 mg
06 20 土	醤油ラーメン さつま芋の煮物 ヨーグルト	ゆで中華めん、さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、黒ごま	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 285 mg
08 22 月	ご飯 チキンチャップ 白菜と納豆の塩昆布あえ 味噌汁(茄子・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、カルピス	オレンジ、はくさい、にんじん、なす、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 カルピス蒸しパン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 210 mg
09 23 火	たけのこご飯 さばのねぎみそ焼き 春野菜とチーズのサラダ すまし汁(焼き麩・えのき)	米、さつまいも、焼ふ、砂糖、なたね油	牛乳、さば、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おさつスティック	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 226 mg
10 24 水	カレーうどん 焼きかぼちゃ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 193 mg
11 25 木	パンズパン 白身魚のパン粉焼き 春キャベツとハムのサラダ ブロッコリースープ	パンズパン、砂糖、小麦粉、パン粉、油	牛乳、かれない、生クリーム、ハム(卵・乳不使用)、ゼラチン	パインアップル、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 キャラメルソースのミルクプリン	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 259 mg
12 26 金	五目チャーハン トマトサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	米、焼ふ、ワンタンの皮、砂糖、なたね油、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、卵、豚ひき肉、バター	トマト、チンゲンサイ、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、穀物酢、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お麩のラスク(シュガー)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 252 mg
13 27 土	わかめうどん 豚バラ大根 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	だいこん、生わかめ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 小ねぎツナおにぎり	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 248 mg
30 火	ご飯 豚肉のバーベキューソース きゅうりと人参のサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)	米、砂糖、小麦粉、コンスターチ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、こまつな、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、りんごジャム、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、有機醤油、食塩、ウスターソース	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 266 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 春キャベツ 新じゃがいも 新ごぼう アスパラガス いちご 甘夏

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたち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まいります。よろしく願いいたします。

