

# 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 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、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 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 206 mg
02 16 火	ご飯 鮭の塩焼き 火 ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草・えのき)	コッペパン、米、なたね油、砂糖	牛乳、さけ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	バナナ、ほうれん草、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 塩ほんせんべい 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 193 mg
03 17 水	豆乳ちゃんぽん麺 かぶのかいにかまあなか 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、豆乳、豚肉(肩ロース)小間小間、無塩バター、こしあん(生)、卵、かにかまぼこ	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、薬、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 ミレービスケット 牛乳 バナナあんパウンドケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 26.0 g カルシウム 223 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、マヨネーズ、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、カットトマト缶、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、食塩、パセリ粉、ナツメグ	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 201 mg
05 19 金	ご飯 チンジャオロース たたききゅうり 中華風コンソースープ	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 ごまスティック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 234 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	ほうれん草、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 マリービスケット 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 288 mg
08 22 月	ご飯 ケチャマヨチキン 白菜と納豆の塩昆布あえ 味噌汁(茄子・油揚げ)	米、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	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 きなこフィンガービス 牛乳 カルピス蒸しパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 194 mg
09 23 火	たけのご飯 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)、そのぎたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 おさつスティック	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 213 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、ほうれん草、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 ミレービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 173 mg
11 25 木	パンズパン 白身魚のフライ 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、油、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、生クリーム、ハム(卵・乳不使用)、ゼラチン	パイナップル、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 コーンクッキー 牛乳 キャラメルソースのミルクプリン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 255 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、かまぼこ	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 ごまスティック 牛乳 お麩のラスク(シュガー)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 247 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(バラ)、ツナ油漬缶、かまぼこ	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 マリービスケット 牛乳 小ねぎツナおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 242 mg
30 火	ご飯 豚肉のバーベキューソース 新ごぼうのマヨサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、コーンスターチ、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、ごぼう、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、しょうゆ、有機醤油、食塩、ウスターソース	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 265 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いきます。よろしく願いいたします。

