

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 29 金	三色丼 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) ヨーグルト	米、ポップコーン、黒みつ、砂糖、はるさめ、なたね油、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、きな粉	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しいたけ、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ポップコーン(黒みつきなこ)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 261 mg
02 16 土	豆乳ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚肉(肩ロース)小間小間	かぼちゃ、キャベツ、もやし、ヤングコーン、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 252 mg
05 19 火	ご飯 果物(パイナップル) 鮭のちゃんちゃん焼き たたききゅうり すまし汁(庄内麩・小松菜)	米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ、ごま油	牛乳、さげ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	きゅうり、パイナップル、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 198 mg
06 水	しょうゆラーメン おかひじきのツナマヨサラダ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、ツナ油漬缶、かにかまぼこ	バナナ、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、おかひじき、ホールコーン缶、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、みりん、鳥がらだし、コンソメ、カレー	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 キーマカレー春巻き	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 198 mg
07 木	パンズパン ヨーグルト 照り焼きチキン マカロニサラダ オニオンスープ	パンズパン、米、マカロニ、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、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、穀物酢、みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 究極の塩むすび	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 239 mg
08 22 金	チキンカレー 菜果サラダ 味噌汁(わかめ・大根)	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、にんじん、だいこん、キャベツ、みかん缶、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、ト	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 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 203 mg
09 30 土	塩ラーメン さつま芋の煮物 ヨーグルト	ゆで中華めん、さつま芋、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム(卵・乳不使用)	キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、みりん、鳥がらだし、しょうゆ、コンソメ	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 282 mg
11 25 月	ご飯 果物(みかん) 豚肉のしょうが焼き きゅうりとツナの塩こんぶ和え 味噌汁(かぶ・茄子)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター、卵(黄)	みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、なす、かぶ、塩こんぶ、しょうが	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ケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 184 mg
12 26 火	きのご飯 果物(柿) さばの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁(白菜・さつま揚げ)	米、砂糖	牛乳、さば、生クリーム、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かき、はくさい、にんじん、いんげん、まいたけ、しめじ、しいたけ、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、いちごフルーチェ	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 いちごのムース	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 193 mg
13 27 水	とん汁うどん 冬瓜のかにかまあんかけ 果物(バナナ)	ゆでうどん、コッペパン、さといも、なたね油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ	バナナ、とうがん、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、ビュアココア	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 揚げパン総選挙	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 195 mg
14 28 木	コッペパン 冬野菜とチキンの豆乳トマト煮 じゃが芋のチーズ焼き 果物(りんご)	コッペパン、じゃがいも、米、油、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、バター	りんご、カットマト、缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、マッシュルーム、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 201 mg
15 金	鯛めし あんかけ茶わん蒸し すまし汁(花麩・ほうれん草) 果物(みかん)	米、さつまいも、砂糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、たい、卵、かにかまぼこ、バター、黒ごま、かつお節	みかん、ほうれんそう、しいたけ、万能ねぎ、ホールコーン缶、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 ごまスティック 牛乳 おさつスティックパイ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 174 mg
18 月	ご飯 果物(オレンジ) しらす入りたまご焼き ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米、なたね油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	れんこん、オレンジ、もやし、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 フライドれんこん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 224 mg
20 水	マーボー焼きそば めかぶと切り干し大根のサラダ 中華スープ 果物(バナナ)	焼きそばめん、コッペパン、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、めかぶわかめ、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、穀物酢、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ポテチパン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 240 mg
21 木	パンズパン ヨーグルト 照り焼きチキン マカロニサラダ オニオンスープ	パンズパン、春巻きの皮、マカロニ(ゆで)、油、なたね油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、みりん、食塩、カレー	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 キーマカレー春巻き	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 243 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7日ご当地おにぎり(宮城県)・15日七五三お祝いメニュー・20日ご当地メニュー(仙台のマーボー焼きそば・横須賀のポテチパン)

昨年度は「おにぎり総選挙」を行いました。今年度は「揚げパン総選挙」を行いました！

子どもたちに3つの中から好きな味の揚げパンにシールを貼ってもらい、シールの数が1番多い揚げパンが13・27日のおやつに登場します。

