

# 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 水	ポークカレー 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、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、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	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 443 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 182 mg
02 16 木	けんちんうどん 棒々鶏サラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、さといも、油、ねりごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏むね肉、しらす干し、油揚げ、かつお節	バナナ、はくさい、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、万能ねぎ、ねぎ、あおのり、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華スープ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 202 mg
03 17 金	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・えのき)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、にんじん、いんげん、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 たまご蒸しパン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 186 mg
04 18 土	チャーシューメン ブロッコリーとハムの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶、ハム(卵・乳不使用)	ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめツナおにぎり	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 244 mg
06 20 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(茄子・白菜)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、粉糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、挽きわり納豆、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお粉	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、はくさい、なす、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、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 175 mg
07 21 火	ご飯 豚肉のバーベキューソース 大根のきんぴら 味噌汁(おかひじき・ねぎ)	じゃがいも、米、なたね油、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、だいこん、にんじん、おかひじき、ねぎ、たまねぎ、りんごジャム、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 青のりポテト	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 162 mg
08 22 水	ロールパン 鮭のコーンクリーム焼き ブロッコリーのサラダ 春キャベツの塩こうじスープ	バターロール、砂糖、小麦粉、オリーブ油	牛乳、さけ、おから、卵、無塩バター、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、穀物酢、塩麹、パセリ粉、パプリカ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おからのココアクッキー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 214 mg
09 23 木	しょうゆラーメン スコップクロquette 果物(バナナ)	ゆで中華めん、じゃがいも、米、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華スープ、みりん、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 たけのこの炊き込みおにぎり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 199 mg
10 24 金	五目チャーハン トマトサラダ わかめスープ ヨーグルト	米、片栗粉、油、なたね油、砂糖、ごま油、オリゴ糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏ひき肉、焼き豚、卵、木綿豆腐、かまぼこ	トマト、ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、たまねぎ、生わかめ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし、穀物酢、中濃ソース、ウスターソース、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 234 mg
11 25 土	みそうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、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)、ベーコン(卵・乳不使用)	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、パセリ粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 261 mg
13 27 月	ご飯 かわいいのチーズパン粉焼き 白菜のコールスローサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、かわいい、絹ごし豆腐、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、粉チーズ	パイナップル、はくさい、にんじん、ほうれん草、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 人参のパウンドケーキ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 191 mg
14 28 火	ご飯 回鍋肉 たたききゅうり 中華風コーンスープ	米、食パン、砂糖、片栗粉、メープルシロップ、油、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、クリームコーン缶、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 170 mg
30 木	豆乳ちゃんぽんうどん チーズとわかめのサラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)小間小間、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 五平もち	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 199 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。

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
安心安全なおいしい給食の提供に努め、食を通して子どもたちの成長を見守っていきたく思います。  
今年度もよろしくお願ひいたします。

