

# 献立表

| 日<br>／<br>曜   | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                  |  |   |   | 9時おやつ<br>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<br>15<br>水 | ポークカレー<br>菜果サラダ<br>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 さくふわせんべい(紫いも)<br>牛乳<br>ぶどうゼリー      | エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 215 mg |
| 02<br>16<br>木 | けんちんうどん<br>棒々鶏サラダ<br>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 ばりばりパンPKン<br>牛乳<br>じゃこおにぎり         | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 235 mg |
| 03<br>17<br>金 | ご飯<br>さばの塩焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(小松菜・えのき)             | 米、小麦粉、砂糖、油                     | 牛乳、さば、卵、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)                                   | オレンジ、こまつな、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                                  | 午前牛乳 ソフトな小魚せん<br>牛乳<br>たまご蒸しパン          | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.1 g<br>カルシウム 220 mg |
| 04<br>18<br>土 | チャーシューメン<br>ブロッコリーとハムの炒め物<br>ヨーグルト                 | ゆで中華めん、米、油、ごま油、砂糖              | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 さくふわせんべい(紫いも)<br>牛乳<br>わかめツナおにぎり   | エネルギー 456 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 11.0 g<br>カルシウム 295 mg |
| 06<br>20<br>月 | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草の納豆あえ<br>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 こめせんべい<br>牛乳<br>りんごのヨーグルトケーキ       | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 13.1 g<br>カルシウム 207 mg |
| 07<br>21<br>火 | ご飯<br>豚肉のバーベキューソース<br>新ごぼうのきんぴら<br>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、ごぼう、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 ソースせん<br>牛乳<br>フライドポテト             | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 17.5 g<br>カルシウム 201 mg |
| 08<br>22<br>水 | ロールパン<br>鮭のコーンクリーム焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>春キャベツの塩こうじスープ | バターロール、砂糖、小麦粉、エッグケアマヨネーズ、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 さくふわせんべい(紫いも)<br>牛乳<br>おからのココアクッキー | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 20.5 g<br>カルシウム 248 mg |
| 09<br>23<br>木 | しょうゆラーメン<br>スコップコロケ<br>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、う、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)           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華ソース、みりん、鳥がらだし                  | 午前牛乳 ばりばりパンPKン<br>牛乳<br>たけのこの炊き込みおにぎり   | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 200 mg |
| 10<br>24<br>金 | 五目チャーハン<br>トマトサラダ<br>わかめスープ<br>ヨーグルト               | 米、油、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、オリゴ糖       | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 ソフトな小魚せん<br>牛乳<br>チキンナゲット          | エネルギー 459 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 269 mg |
| 11<br>25<br>土 | みそうどん<br>ジャーマンポテト<br>ヨーグルト                         | ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖             | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 ソフトな小魚せん<br>牛乳<br>そぼろおにぎり          | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 297 mg |
| 13<br>27<br>月 | ご飯<br>かれないのチーズフライ<br>白菜のコールスローサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・豆腐) | 米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、エッグケアマヨネーズ      | 牛乳、かれない、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                          | こめせんべい 午前牛乳<br>牛乳<br>人参のパウンドケーキ         | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 223 mg |
| 14<br>28<br>火 | ご飯<br>回鍋肉<br>たたききゅうり<br>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 ソースせん<br>牛乳<br>フレンチトースト            | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 15.5 g<br>カルシウム 192 mg |
| 30<br>木       | 豆乳ちゃんぽんうどん<br>チーズとわかめのサラダ<br>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 ばりばりパンPKン<br>牛乳<br>五平もち            | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 232 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。

