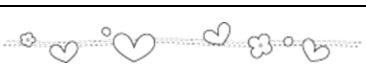
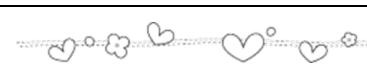




献立表



日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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				
01 (水)	ごはん いわしのみぞれ煮 マカロニサラダ みそ汁	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、コーンフレーク、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	だいこん、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、レタス、しょうが	牛乳 牛乳 スティックパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 20.2 g 21.6 g 211 mg	
02 (木)	ごはん ローストチキン ほうれん草のソテー トマト	米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、卵	ほうれんそう、トマト、はくさい、たまねぎ、なす、だいこん、にんじん、しめじ、しょうが、カットわかめ、にんにく	牛乳 牛乳 紅茶のパウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 21.3 g 21.0 g 225 mg	
03 (金)	けんちんうどん きゅうりの酢の物 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、しらす干し、油揚げ、無塩バター、卵(黄)、卵、ごま	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、カットわかめ	牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 18.2 g 19.9 g 281 mg	
04 (土)	保育参観(以上児)							
06 (月)	わかめごはん オムレツ コールスローサラダ みそ汁	米、コールスロードレッシング、油	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	みかん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ボンカン おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 19.4 g 17.7 g 273 mg	
07 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 さつまいものサラダ すまし汁	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、クリームチーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、レタス、パン缶、しょうが	牛乳 牛乳 パンチーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 22.5 g 20.0 g 257 mg	
08 (水)	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き キャベツのサラダ わかめスープ	ロールパン、米、もち米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、マーメレード、カットわかめ	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 23.4 g 21.1 g 253 mg	
09 (木)	非常時献立				牛乳 牛乳 焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
10 (金)	麦ごはん ドライカレー ほうれん草ときのこのサラダ トマト	コンソメスープ 米、ホットケーキ粉、押麦、マヨネーズ、油、メープルシロップ、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、だいず水煮	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、かぶ、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 21.2 g 19.4 g 239 mg	
11 (土)	建国記念の日							
13 (月)	ちゃんぽんラーメン かぶのサラダ バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、なると、バター	バナナ、チンゲンサイ、かぶ、もやし、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、トマト、ねぎ、たけのこ(水煮)	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 18.2 g 18.9 g 226 mg	
14 (火)	ごはん 餃子 チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、ごま	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、トマト、もやし、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 ショコラクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 kcal 16.4 g 18.1 g 280 mg	
15 (水)	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のごま和え 中華スープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、こまつな、はくさい、もやし、かぶ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 kcal 21.8 g 17.8 g 433 mg	
16 (木)	ごはん 鮭のガーリック焼き 春雨炒め みそ汁	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、グラニュー糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、まいたけ、にんにく	牛乳 牛乳 シュガーパタートースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 25.0 g 16.5 g 268 mg	
17 (金)	カレーライス 切干大根のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、卵、コンデンスミルク	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、レタス、しめじ、にんじん、きょうな、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 17.9 g 14.1 g 243 mg	
18 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 豆乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 13.7 g 13.0 g 73 mg	
20 (月)	ごはん ハンバーグ 和風サラダ みそ汁	米、砂糖、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、油	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ	牛乳 麦茶 ミルクくず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 22.4 g 18.5 g 163 mg	
21 (火)	ごはん 鯖の塩焼き 納豆 れんこんサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、さば、挽きわり納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン	れんこん、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、きょうな	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 27.5 g 21.0 g 303 mg	
22 (水)	ごはん おでん風煮物 スパゲティサラダ みそ汁	さつまいも、米、板こんにゃく、スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	だいこん、はくさい、なす、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、レタス	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 23.0 g 14.1 g 254 mg	
23 (木)	天皇誕生日							
24 (金)	 お楽しみ献立 				牛乳 牛乳 おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 22.6 g 24.8 g 317 mg	
25 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	504 kcal 15.0 g 9.1 g 66 mg	
27 (月)	ごはん オムレツ 野菜炒め みそ汁	米、油	牛乳、卵、生揚げ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、もやし、なす、エリンギ、にんじん、たまねぎ	牛乳 牛乳 オレンジ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 20.5 g 22.6 g 302 mg	
28 (火)	ごはん 豚肉ときのこのソテー シーザーサラダ みそ汁	米、ロールパン、さつまいも、シーザードレッシング、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、だいこん、レタス、黄ピーマン、まいたけ、しめじ	牛乳 牛乳 黒糖ロール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 21.4 g 20.0 g 227 mg	