



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 (火)	ごはん (以上児、おにぎり) ほっけの塩焼き 小松菜のごま和え	米、さつまいも、玄米、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ (淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、こまつな、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、万能ねぎ、焼きのり	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 21.5 g 16.3 g 343 mg	
02 (水)	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	米、小麦粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ、粉糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、なると	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、こまつな、なす、えのきたけ、にんじん、えだまめ(冷凍)、レタス	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 22.6 g 18.1 g 257 mg	
03 (木)	文化の日							
04 (金)	根菜カレー フレンチサラダ グレープフルーツ コンソメスープ	米、さつまいも、押麦、メープルシロップ、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、レタス、れんこん、黄ピーマン、もやし、コーン	牛乳 牛乳 メープルパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 20.9 g 16.8 g 216 mg	
05 (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 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 15.0 g 10.9 g 129 mg	
07 (月)	肉野菜うどん きゅうりの昆布和え バナナ	ゆでうどん、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、油揚げ、しらす干し、粉チーズ	バナナ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、にんじん、塩こんが、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 23.1 g 17.9 g 225 mg	
08 (火)	ごはん ウインナー入りオムレツ れんこんサラダ ポイルブロッコリー	米	牛乳、卵、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	かき、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ、レタス、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 かき おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 21.2 g 16.7 g 234 mg	
09 (水)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、コンデンスミルク	チンゲンサイ、きゅうり、トマト、キャベツ、かぶ、ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	570 kcal 22.0 g 18.4 g 336 mg	
10 (木)	ロールパン チキンステーキ キャベツのサラダ トマト	ロールパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、生クリーム、バター、脱脂粉乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ごぼう、コーン(冷凍)	牛乳 麦茶 そばろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 23.5 g 16.3 g 155 mg	
11 (金)	ごはん さんまの塩焼き 五色和え みそ汁	さつまいも、米、砂糖	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵(黄)、卵、かつお節	こまつな、だいこん、もやし、はくさい、ねぎ、なす、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ	牛乳 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	555 kcal 21.1 g 18.0 g 270 mg	
12 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.4 g 10.4 g 122 mg	
14 (月)	あんかけ焼そば 小松菜の納豆和え オレンジ みそ汁	焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	こまつな、はくさい、たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ、焼	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 22.5 g 18.6 g 266 mg	
15 (火)	豚丼 温野菜 バナナ みそ汁	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、にんじん、かぶ、かぼちゃ	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 20.8 g 17.0 g 225 mg	
16 (水)	ごはん たらん唐揚げ マカロニサラダ かぼちゃの煮物	米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、くり、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	かぼちゃ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、レタス	牛乳 牛乳 くり ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 20.8 g 16.1 g 212 mg	
17 (木)	ごはん 松風焼き じゃが芋とツナの煮物 ポイルブロッコリー	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、万能ねぎ、グリーンピース、カットわかめ	牛乳 牛乳 りんご ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 22.4 g 15.9 g 255 mg	
18 (金)	黒糖ロール 鮭のマヨコーン焼き 野菜サラダ ポトフ風スープ	コッペパン、じゃがいも、上新粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ウインナー、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、にんじん、かぶ、黄ピーマン、にら	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 23.0 g 18.7 g 253 mg	
19 (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 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 15.0 g 10.9 g 129 mg	
21 (月)	和風スパゲティ さつまいものサラダ トマト 野菜スープ	スパゲティ、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、ツナ水煮缶、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんじん、もやし、ピーマン、レタス、にんにく	牛乳 牛乳 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	559 kcal 21.4 g 17.3 g 239 mg	
22 (火)	ごはん 酢豚風炒め ごぼうサラダ みそ汁	米、強力粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、片栗粉、ごま油	調製豆乳、豚肉(肩)、こしあん(生)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、牛乳、ごま	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ほうれんそう、黄ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、だいこん、レタス、しめじ、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳 豆乳 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 23.1 g 17.9 g 116 mg	
23 (水)	勤労感謝の日							
24 (木)	ごはん 鯖の塩焼き 納豆 もやしのナムル	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、さば、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター、ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、かぶ、オレンジ濃縮果汁	牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 22.9 g 17.8 g 227 mg	
25 (金)	お楽しみ献立							
26 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.4 g 10.4 g 122 mg	
28 (月)	みそラーメン フレンチサラダ 粉吹き芋	生中華めん、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ツナ水煮缶	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、レタス、もやし、コーン缶、にんじん、いちごジャム、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 21.5 g 17.0 g 214 mg	
29 (火)	ごはん 厚焼き卵 筑前煮 ほうれん草のお浸し	米、さつまいも、米、さといも、砂糖、板こんにゃく、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、れんこん、はくさい、にんじん、ごぼう、にら、たまねぎ、ねぎ、かぶ、栗、かぶ、かんでん(粉)	牛乳 牛乳 羊ようかん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 20.9 g 15.0 g 264 mg	
30 (水)	ごはん ぶりの照り焼き スパゲティサラダ 蒸しかぼちゃ	米、スパゲティ、マヨネーズ、水あめ	牛乳、ぶり、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、こまつな、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、レタス、しょうが	牛乳 牛乳 グレープフルーツ 羊けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 20.9 g 19.7 g 204 mg	