



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 (木)	ごはん 鶏肉の照焼き 大根サラダ トマト みそ汁	じゃがいも、米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	だいこん、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく、カットわかめ	牛乳 牛乳 羊もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	503 kcal 19.7 g 15.2 g 198 mg	
02 (金)	カレーライス シーザーサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、ロールパン、フレンチドレッシング(乳化型)、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、プロッコリー、きゅうり、トマト、レタス、もやし、にんじん、黄ピーマン、パセリ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 たまごサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 19.6 g 19.3 g 224 mg	
03 (土)	保育参観					エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg	
05 (月)	ごはん 肉野菜炒め マセドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごまつな、なす、しめじ、にら、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、レタス	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 23.9 g 20.4 g 247 mg	
06 (火)	麻婆丼 きゅうりの酢の物 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 紅茶クッキー バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	598 kcal 21.7 g 19.6 g 314 mg	
07 (水)	みそラーメン ほうれん草のお浸し オレンジ	生中華めん、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	552 kcal 22.2 g 10.7 g 231 mg	
08 (木)	ロールパン 鮭のタルタルソース焼き プロッコリーのサラダ コンソメスープ	ロールパン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、油	牛乳、さけ、卵、ツナ水煮缶	プロッコリー、きゅうり、キャベツ、かぶ、レタス、コーン(冷凍)、いんげん、たまねぎ、にんじん、パセリ	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	520 kcal 25.3 g 22.6 g 232 mg	
09 (金)	ごはん 松風焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	さつまいも、米、砂糖、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、卵、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、にんじん、いんげん、ひじき、かんてん(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	570 kcal 21.6 g 14.5 g 292 mg	
10 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 青りんごゼリー クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	614 kcal 18.3 g 14.8 g 85 mg	
12 (月)	ごはん 厚焼き卵 小松菜の納豆和え みそ汁	米、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、たまねぎ、もやし、りんご、みかん缶、なつみかん缶、だいこん、バナナ、ねぎ、にんじん、なす、万能ねぎ、焼きの	牛乳 牛乳 フルーツポンチ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 21.7 g 14.9 g 271 mg	
13 (火)	ごはん かじきの煮付け さつま芋のサラダ みそ汁	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ	牛乳、かじき、木綿豆腐、ウインナー、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	きゅうり、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、レタス、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 23.3 g 17.4 g 244 mg	
14 (水)	ごはん ドライカレー れんこんサラダ 野菜スープ	米、押麦、コーンフレーク、小麦粉、油、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、卵(黄)	バナナ、たまねぎ、れんこん、チンゲンサイ、きゅうり、レタス、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、きょうな、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 スティックパイ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 19.3 g 18.9 g 218 mg	
15 (木)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草のごま和え みそ汁	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、だいこん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、にんじん、万能ねぎ	牛乳 牛乳 くず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	487 kcal 19.8 g 12.6 g 231 mg	
16 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのサラダ トマト	麩のスープ	米、小麦粉、油、片栗粉、焼ふ	キャベツ、トマト、たまねぎ、プロッコリー、はくさい、きゅうり、かぶ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	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	596 kcal 23.9 g 24.3 g 279 mg	
17 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	572 kcal 16.6 g 16.8 g 85 mg	
19 (月)	ごはん 鯖の塩焼き 五色和え かぼちゃの煮物	みそ汁	米、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、コンデンスミルク、かつお節	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 21.4 g 14.1 g 261 mg	
20 (火)	親子丼 和風サラダ トマト みそ汁	米、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、なると	グレープフルーツ、たまねぎ、プロッコリー、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、しめじ、なめこ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	牛乳 牛乳 グレープフルーツ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	599 kcal 25.2 g 19.2 g 257 mg	
21 (水)	ちゃんぽんうどん きゅうりの華風サラダ 蒸かし芋	ゆでうどん、米、さつまいも、ごま油、てんぷら粉、砂糖	豚肉(ばら)、なると、ツナ水煮缶、油揚げ	チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、かぶ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、カットわかめ、あおのり	牛乳 麦茶 あおさのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 14.2 g 13.1 g 92 mg	
22 (木)	ごはん 鶏肉の梅照り焼き キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、きゅうり、プロッコリー、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ、塩こんぶ、うめ干し	牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 23.1 g 12.7 g 237 mg	
23 (金)	お楽しみ献立							
24 (土)	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	豆乳 青りんごゼリー クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	614 kcal 18.3 g 14.8 g 85 mg	
26 (月)	わかめごはん スパニッシュオムレツ かぶのサラダ みそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、きゅうり、トマト、プロッコリー、たまねぎ、なす、きょうな、いちごジャム、万能ねぎ	牛乳 牛乳 ジャムパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 kcal 21.0 g 24.2 g 267 mg	
27 (火)	ごはん 鮭の西京焼き 根菜のきんぴら バナナ	すまし汁	米、フランスパン、マヨネーズ、板こんにやく、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、にんじん、ごぼう、れんこん、ごまつな、しめじ、たまねぎ、だいこん	牛乳 牛乳 マヨネーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 20.4 g 15.7 g 207 mg
28 (水)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草ときのこのサラダ トマト	みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、マーメレード	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 21.6 g 16.9 g 214 mg
29 (木)	ごはん 八宝菜 小松菜の中華和え にらスープ	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、ツナ水煮缶、なると	はくさい、ごまつな、きゅうり、にら、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 20.7 g 24.2 g 280 mg	
30 (金)	ごはん あじのレモンソース 野菜サラダ みそ汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、ツナ水煮缶、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	プロッコリー、キャベツ、レタス、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、バイン缶、レモン果汁	牛乳 牛乳 バイ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	538 kcal 22.6 g 17.4 g 225 mg	