

日曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	ご飯 乳)カレの照り焼き 幼)ブリの照り焼き 納豆和え 味噌汁 乳) パイン 幼) バナナ	牛乳 みかんクリームパン	精白米/上白糖/調合油/ロールパン	牛乳/まがれい/ブリ/挽きわり納豆/かつお節/米みそ/ホイップクリーム	納豆/カヤベツ/にんじん/りよくとうもろやし/だいこん/ぶなしめじ/パイン缶/バナナ/みかん缶
2 水	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 かたわろとパプリカのオムレツ 洋風スープ オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり 幼) いりこ	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ごま油	牛乳/生揚げ/豚ひき肉	たまねぎ/コーン缶/カリフラワー/赤ピーマン/黄ピーマン/にんじん/納豆/パイン缶/しそ
3 木	ご飯 鶏の塩麴焼き ちくわと野菜の炒め物 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 きなこ蒸しパン	精白米/塩こうじ/調合油/ごま油/じゃがいも/蒸しパンミックス	牛乳/鶏もも肉/焼き竹輪/米みそ/調製豆乳/きな粉	たまねぎ/にんじん/青ピーマン/りよくとうもろやし/カヤベツ/グレープフルーツ
4 金	ご飯 めかじきのピザ風焼き きのこのサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 ふかし芋	精白米/調合油/上白糖/ごま油/さつまいも	牛乳/めかじき/スライスチーズ	たまねぎ/青ピーマン/納豆/コーン缶/にんじん/ぶなしめじ/えのきたけ/はくさい/なす/パイン缶
7 月	ご飯 スタミナ焼肉 切干大根の煮付け 味噌汁 オレンジ	牛乳 ラスク	精白米/調合油/上白糖/食パン/バター/グラニュー糖	牛乳/豚こま肉/油揚げ/米みそ	にんじん/たまねぎ/カヤベツ/にんにく/しょうが/切干しだいこん/いんげん/根深ねぎ/えのきたけ/パイン缶
8 火	カレーラーメン 海藻サラダ チーズ グレープフルーツ	牛乳 炊き込みご飯	中華めん/調合油/上白糖/精白米/板こんにゃく	牛乳/豚こま肉/調製豆乳/スティックチーズ/鶏ももこま切れ肉	にんじん/たまねぎ/はくさい/グリーンピース/カヤベツ/乾燥わかめ/きゅうり/グレープフルーツ/ごぼう
9 水	ご飯 鮭のミラノ風焼き キャベツのマリネ 洋風スープ 乳) パイン 幼) バナナ	牛乳 チーズのケーキサレ	精白米/調合油/上白糖/薄力粉	牛乳/鮭/豚ベーコン/ピザ用チーズ	トマト/たまねぎ/ズッキーニ/黄ピーマン/キャベツ/にんじん/こまつな/ぶなしめじ/パイン缶/バナナ/コーン缶
10 木	豆腐ブレッド パンキンオムレツ かみかみサラダ 洋風スープ オレンジ	牛乳 のりじゃこおにぎり	豆腐ブレッド/調合油/ごま/マヨネーズ(エッグケア)/精白米	牛乳/卵/豚ひき肉/調整豆乳/しらす干し	かぼちゃ/たまねぎ/キャベツ/切干しだいこん/にんじん/きゅうり/なす/パイン缶/あおのり(素干し)
11 金	そぼろ丼 かき揚げ(玉葱・人参) さつまいもの天ぷら すまし汁 野菜ジュース	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/上白糖/薄力粉/さつまいも/せんべい	牛乳/豚ひき肉/卵/カップヨーグルト	にんじん/たまねぎ/絹さや/しょうが/みずな/だいこん/野菜ジュース
15 火	ご飯 鶏のマーレード焼き 白菜の煮びたし トマト 貝だくさん味噌汁 パイン	牛乳 ココアクリームサンド	精白米/上白糖/さつまいも/食パン	牛乳/鶏もも肉/油揚げ/米みそ	パイン/マーレード/にんにく/はくさい/トマト/こまつな/にんじん/生しいたけ/パイン缶
16 水	ご飯 豆腐の中華風煮 トマトときゅうりのナムル 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 和風ツナピラフ	精白米/調合油/上白糖/ごま油/片栗粉/三温糖/ごま	牛乳/鶏ももこま切れ肉/木綿豆腐/ツナ	チンゲンサイ/にんじん/えのきたけ/コーン缶/トマト/きゅうり/りよくとうもろやし/乾燥わかめ/グレープフルーツ/たまねぎ/パセリ
17 木	ご飯 きれいの味噌煮 さつま芋と蓮根の甘辛炒め すまし汁 乳) パイン 幼) バナナ	牛乳 オートミールクッキー	精白米/三温糖/さつまいも/調合油/上白糖/ごま油/ごま/薄力粉/バター/オートミール	牛乳/まがれい/米みそ/卵	しょうが/れんこん/糸みつば/だいこん/パイン缶/バナナ/干しぶどう
18 金	ご飯 豚肉と白菜の卵とじ 粉ふきいも 味噌汁 オレンジ	牛乳プリン せんべい	精白米/調合油/上白糖/じゃがいも/せんべい	牛乳/豚こま肉/卵/木綿豆腐/米みそ/牛乳プリン	はくさい/にんじん/たまねぎ/グリーンピース/あおのり/納豆/パイン缶
21 月	ご飯 鶏肉のカチャトーラ フレンチサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 アップルパイ	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ぎょうざの皮	牛乳/鶏ももこま切れ肉	にんじん/たまねぎ/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/みかん缶/かぶ/パイン缶/りんご
22 火	大根とツナのスパゲッティ おからサラダ チーズ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 きのこごはん 幼) いりこ	スパゲッティ/調合油/バター/マヨネーズ(エッグケア)/精白米	牛乳/ツナ/豚ベーコン/おから(生)/スティックチーズ/油揚げ	にんにく/だいこん/キャベツ/コーン缶/こねぎ/きゅうり/にんじん/こまつな/えのきたけ/グレープフルーツ/しいたけ/ぶなしめじ
23 水	ご飯 めかじきのマヨコーン焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 オレンジ	ジョア ビスケット	精白米/マヨネーズ(エッグケア)/調合油/上白糖/ソフトビスケット	牛乳/めかじき/油揚げ/あさり缶/米みそ/ジョア	コーン缶/干ひじき/いんげん/にんじん/キャベツ/パイン缶
24 木	ご飯 八宝菜 チレギサラダ 卵スープ パイン	牛乳 鮭ご飯	精白米/調合油/上白糖/ごま油/片栗粉/ごま	牛乳/豚こま肉/卵/鮭フレーク	はくさい/にんじん/たけのこ/たまねぎ/生しいたけ/青ピーマン/パイン缶/トマト/きゅうり/もみのり/根深ねぎ/パイン缶
25 金	ご飯 ハムカツ おひたし トマト 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 甘納豆蒸しパン	精白米/薄力粉/パン粉/調合油/蒸しパンミックス/甘納豆(あずき)	牛乳/豚ロースハム/卵/かつお節/米みそ/調製豆乳	こまつな/えのきたけ/はくさい/トマト/みずな/にんじん/野菜ジュース
28 月	ひじきのキーマカレー ツナサラダ チーズ グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/ごま油/せんべい	牛乳/豚ひき肉/豆乳ホイップ/ツナ/スティックチーズ/カップヨーグルト	干ひじき/にんじん/たまねぎ/しょうが/にんにく/りんご/キャベツ/きゅうり/コーン缶/グレープフルーツ
29 火	ご飯 きれいの中華風味スープがけ 麻婆春雨 中華風スープ 乳) パイン 幼) バナナ	牛乳 ハムチーズトースト	精白米/調合油/上白糖/ごま油/春雨/食パン/マカリ	牛乳/まがれい/豚ひき肉/米みそ/豚ロースハム/スライスチーズ	根深ねぎ/たまねぎ/ぶなしめじ/赤ピーマン/チンゲンサイ/りよくとうもろやし/パイン缶/バナナ
30 水	ご飯 肉豆腐 わかめとえのきの酢の物 味噌汁 オレンジ	牛乳 ナシゴレン	精白米/しらたき/調合油/三温糖/上白糖/白玉麩	牛乳/豚こま肉/木綿豆腐/米みそ/鶏ひき肉	たまねぎ/にんじん/はくさい/根深ねぎ/乾燥わかめ/えのきたけ/きゅうり/りよくとうもろやし/切干大根/パイン缶/にんにく/青ピーマン/赤ピーマン
31 木	★かぼちゃ型ライス ポークビーンズ かぼちゃサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 マカロニきなこ	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/マヨネーズ(エッグケア)/マカロニ	牛乳/豚こま肉/大豆水煮/きな粉	にんじん/いんげん/焼きのり/たまねぎ/かぼちゃ/きゅうり/納豆/パイン缶

★おたのしみ給食
※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



<栄養価>
未満児
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
492kcal	20.0g	17.3g	252mg	1.6g
581kcal	23.3g	19.3g	234mg	1.7g