

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	金	ご飯 未)カレイの照り焼き 以)アリの照り焼き チキンサラダ トマト 味噌汁 グレープフルーツ	ヤクルト ココア揚げパン	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも/コッペパン/グラニュー糖	牛乳/まがれい/ぶり/鶏ももこま切れ肉/米みそ/ヤクルト	ブロッコリー/にんじん/トマト/根深ねぎ/グレープフルーツ
4	月	ご飯 五目豆(以)コンキヤ入 キャベツのゆかり和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 たぬきおにぎり 以) いりこ	精白米/調合油/上白糖/三温糖/揚げ玉	牛乳/豚こま肉/大豆水煮/焼き竹輪/米みそ	ごぼう/にんじん/こまつな/キャベツ/りょくとうもやし/しそふりかけ/なす/たまねぎ/レタ/あおのり
5	火	ご飯 鶏の胡麻味噌焼き 切干大根の煮付け ブロッコリー すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ホイップあんぱん	精白米/三温糖/ごま/調合油/上白糖/ロールパン	牛乳/鶏もも肉/米みそ/油揚げ/ホイップクリーム/あずき	切干しだいこん/にんじん/いんげん/ブロッコリー/こまつな/りょくとうもやし/グレープフルーツ
6	水	冷やしうどん 大豆としらすのかりん揚げ チーズ 未)パイン 以)バナナ	牛乳 カレーピラフ	うどん/片栗粉/調合油/上白糖/ごま/精白米	牛乳/油揚げ/大豆水煮/しらす干し/スティックチーズ	きゅうり/トマト/みかん缶/納豆/バナナ/たまねぎ/グリーンピース/にんじん
7	木	ご飯 豚肉と蓮根のケチャ味噌炒め キャベツサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	精白米/調合油/上白糖/蒸しパンミックス	牛乳/豚こま肉/米みそ/調製豆乳	れんこん/にんじん/たまねぎ/いんげん/キャベツ/きゅうり/トマト/根深ねぎ/たけのこ/レタ/かぼちゃ
8	金	ご飯 たちのカレー揚げ 冬瓜の和え物 具だくさん味噌汁 野菜ジュース	豆乳アイス せんべい	精白米/薄力粉/調合油/三温糖/ごま/せんべい	牛乳/まだら/卵/かつお節/木綿豆腐/米みそ/豆乳アイスクリーム	とうがん/きゅうり/こまつな/にんじん/生しいたけ/野菜ジュース
12	火	★タコライス にんじんしりしり 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 ゆかりおにぎり 以) いりこ	精白米/上白糖/調合油/ごま油	牛乳/豚こま肉/スライスチーズ/ツナ	たまねぎ/にんにく/レタ/きゅうり/トマト/にんじん/はくさい/ぶなしめじ/グレープフルーツ/しそふりかけ
13	水	ご飯 きれいの卸し焼き 納豆草ともやしのごま和え 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	精白米/上白糖/ごま/さつまいも/せんべい	牛乳/まがれい/米みそ	だいこん/こねぎ/納豆/りょくとうもやし/にんじん/たまねぎ/バナナ/ぶどうジュース/粉寒天/みかん缶
14	木	ご飯 ふくさ卵 切干大根のサラダ 味噌汁 オレンジ	ジョア ビスケット	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/ごま/ソフトビスケット	牛乳/卵/木綿豆腐/豚ひき肉/あさり缶/米みそ/ジョア	にんじん/生しいたけ/グリーンピース/切干しだいこん/きゅうり/乾燥わかめ/レタ
15	金	トマトスパゲッティ じゃがいものカレー炒め チーズ 洋風スープ 野菜ジュース	牛乳 チュモツパ	スパゲッティ/調合油/上白糖/じゃがいも/精白米/ごま/マヨドレ/ごま油	牛乳/豚/ラハ-コン/スティックチーズ/ツナ	にんじん/たまねぎ/トマト缶/カリフラワー/かぶ/野菜ジュース/切干しだいこん/刻みのり
18	月	ご飯 家常豆腐 ひじきのナムル 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 とうもろこし	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/片栗粉/ごま/三温糖/ごま油	牛乳/豚こま肉/生揚げ/米みそ	しょうが/にんじん/たまねぎ/はくさい/青ピーマン/干ひじき/きゅうり/りょくとうもやし/にら/グレープフルーツ/とうもろこし
19	火	ご飯 鶏の南蛮漬け じゃが芋の土佐煮 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり	精白米/上白糖/じゃがいも/ごま油	牛乳/鶏もも肉/かつお節/米みそ/しらす干し	にんじん/たまねぎ/青ピーマン/キャベツ/なめこ/バナナ/こまつな
20	水	ご飯 炒めビーフン 鶏レ-のチヤップ 焼き 味噌汁 オレンジ	牛乳 カレートースト	精白米/ビーフン/調合油/ごま油/食パン/マヨドレ	牛乳/豚こま肉/鶏レバー/米みそ/パルメザンチーズ	にんじん/たまねぎ/エリンギ/青ピーマン/しょうが/にんにく/みずな/りょくとうもやし/レタ
21	木	ご飯 きれいの煮付け きんぴらごぼう 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ジャンバラヤ	精白米/上白糖/調合油/ごま油/ごま/さつまいも	牛乳/まがれい/米みそ/豚ウインナーセージ	しょうが/れんこん/にんじん/ごぼう/こまつな/グレープフルーツ/たまねぎ/青ピーマン/赤ピーマン/コン缶
22	金	ご飯 ハムカツ ツナサラダ 味噌汁 パイン	シリアルミルクがけ	精白米/薄力粉/パン粉/調合油/ごま油/コーンフレーク	牛乳/豚ロースハム/ツナ/米みそ	キャベツ/きゅうり/コン缶/にんじん/ぶなしめじ/パイン缶
25	月	ご飯 めかじきの胡麻味噌焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 さつま芋ご飯	精白米/三温糖/ごま/調合油/上白糖/片栗粉/さつまいも	牛乳/めかじき/米みそ/鶏ひき肉	だいこん/にんじん/グリーンピース/生しいたけ/こねぎ/レタ
26	火	キーマカレー グリーンサラダ すいか	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/せんべい	牛乳/豚ひき肉/調製豆乳/カップヨーグルト	にんじん/たまねぎ/しょうが/にんにく/りんご/アスパラガス/きゅうり/ホワイトセロリ/レタ/すいか
27	水	豆腐ブレッド 変わりローストチキン さつまいもサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 ピーチ蒸しパン	豆腐ブレッド/調合油/さつまいも/マヨドレ/蒸しパンミックス	牛乳/鶏もも肉/調製豆乳	たまねぎ/にんにく/しょうが/きゅうり/にんじん/コン缶/えのきたけ/納豆/グレープフルーツ/缶缶
28	木	ご飯 鮭の塩麹焼き ひじきの煮付け 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 かて飯	精白米/塩こうじ/調合油/上白糖	牛乳/鮭/油揚げ/米みそ	干ひじき/いんげん/にんじん/かぼちゃ/たまねぎ/バナナ/だいこん/干しいたけ
29	金	ご飯 麻婆茄子 ネバネバサラダ 中華風スープ オレンジ	牛乳 のりじゃこトースト	精白米/調合油/ごま油/上白糖/片栗粉/食パン/マヨドレ	牛乳/豚ひき肉/米みそ/木綿豆腐/しらす干し	なす/にんじん/根深ねぎ/しょうが/にんにく/乾燥わかめ/だいこん/トマト/オクラ/なめこ/チンゲンサイ/レタ/刻みのり

★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	食塩相当量
479kcal	19.2g	15.5g	247mg	1.7g
561kcal	22.1g	17.2g	229mg	1.8g