

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 月	★防災の日 非常食メニュー 山菜玄米めん 塩おむすび 白桃	牛乳 焼きそばパン	玄米めん／精白米／ ロールパン／焼きそば めん／調合油／マヨド	牛乳／豚ウインナー／ソーセージ	しめじ／人参／たけのこ／しいたけ ／なめこ／きくらげ／水煮わらび ／𣎵缶／たまねぎ／青ピーマン／あお のり
2 火	ご飯 スタミナチキン おからサラダ ブロッコリー 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 おかかおにぎり 幼) いりこ	精白米／上白糖／ごま ／マヨドレ	牛乳／鶏もも肉／米み そ／おから／かつお節	にんにく／きゅうり／コーン缶／に んじん／ブロッコリー／はくさい ／たまねぎ／グレープフルーツ
3 水	ご飯 めかじきのピザ風焼き ジャーマンポテト 洋風スープ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ せんべい	精白米／調合油／じゃ がいも／上白糖／せん べい	牛乳／めかじき／スラ イスターズ／豚バラ／コ ン	たまねぎ／青ピーマン／コーン缶／ えのきたけ／𣎵缶／𣎵缶／り んご／𣎵缶／みかん缶／パイ缶
4 木	ご飯 ゴーヤチャンプル トマトときゅうりのナムル すまし汁 パイン	牛乳 きなこラスク	精白米／調合油／ごま油 ／三温糖／ごま／食パン／パ ター／グラニュー糖	牛乳／豚こま肉／木綿 豆腐／かつお節／きな 粉	にがうり／にんじん／りよくとう もやし／トマト／きゅうり／こね ぎ／だいこん／パイ缶
5 金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ こまつなサラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 そばろご飯	精白米／薄力粉／調合 油／マヨドレ／上白糖 ／ごま	牛乳／焼き竹輪／卵／ ツナ／米みそ／豚ひき 肉	あおのり／こまつな／キャベツ／ にんじん／干ひじき／なす／野菜 ジュース／たまねぎ／絹さや／しょ うが
8 月	ご飯 豚肉のラタトゥイユ スパゲッティサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 プルーン入りココア蒸しパン	精白米／調合油／三温糖 ／スパゲッティ／マヨドレ／ 蒸しパンミックス	牛乳／豚こま肉／調製 豆乳	にんにく／ズッキーニ／なす／たまねぎ ／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり ／にんじん／コーン缶／ぶなしめじ／こまつな ／グレープフルーツ／プルーン
9 火	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのいりこ煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 ツナチャーハン	精白米／しらたき／調 合油／三温糖／白玉麩 ／ごま油	牛乳／豚こま肉／木綿 豆腐／ゆで小豆缶詰 ／米みそ／ツナ	たまねぎ／にんじん／はくさい ／根深ねぎ／かぼちゃ／乾燥わ かめ／𣎵缶／こまつな
10 水	ご飯 鮭のマヨ焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 未) パイン 以) パナナ	牛乳 ピーチクリームパン	精白米／マヨドレ／調 合油／上白糖／さつま いも／ロールパン	牛乳／鮭／油揚げ／米 みそ／ホイップクリー ム	切干しだいこん／にんじん ／いんげん／根深ねぎ／パイ 缶／バナナ／𣎵缶
11 木	ご飯 鶏のネギソース 小松菜の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ	シリアルミルクがけ	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／コーンフ レーク	牛乳／鶏もも肉／米み そ	しょうが／根深ねぎ／こまつな ／キャベツ／りよくとうもやし／にん じん／刻みりのり／なめこ／たまねぎ ／グレープフルーツ
12 金	しょうゆラーメン カッパとツナのサラダ チーズ オレンジ	牛乳 わかめご飯	中華めん／調合油／ご ま油／上白糖／精白米 ／ごま	牛乳／豚こま肉／ツナ ／スティックチーズ	にんにく／根深ねぎ／にら／はく さい／にんじん／コーン缶／カリフ ラワー／𣎵缶／乾燥わかめ
16 火	ご飯 和風ハンバーグ ひじききんぴら 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ピラフ	精白米／片栗粉／調合 油／三温糖／上白糖 ／ごま油／ごま	牛乳／豚ひき肉／調製 豆乳／米みそ	たまねぎ／にんじん／れんこん ／干ひじき／みずな／りよくとうも やし／グレープフルーツ／コーン缶／グ リンピース
17 水	ご飯 たらこの塩麹焼き 酢味噌和え すまし汁 未) パイン 以) パナナ	牛乳 コーンマヨトースト	精白米／塩こうじ／上 白糖／食パン／マヨド レ	牛乳／たら／あさり缶 ／米みそ	キャベツ／きゅうり／根深ねぎ ／𣎵缶／乾燥わかめ／切干しだい こん／にんじん／パイ缶／バナナ ／コーン缶
18 木	豆腐ブレッド ミートオムレツ もやしとピーマンのソテー 洋風スープ オレンジ	牛乳 ツナマヨおにぎり	豆腐ブレッド／調合油 ／ごま油／精白米／マ ヨドレ	牛乳／卵／豚ひき肉 ／ツナ	にんじん／たまねぎ／りよくとう もやし／青ピーマン／はくさい ／ぶなしめじ／𣎵缶
19 金	ご飯 豚肉と茄子の中華炒め ブロッコリーとパプリカのサラダ 中華風スープ グレープフルーツ	ジョア ビスケット	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／片栗粉 ／ソフトビスケット	牛乳／豚こま肉／米み そ／木綿豆腐／ジョア	にんにく／たまねぎ／キャベツ／な す／青ピーマン／赤ピーマン／にん じん／ブロッコリー／にら／グレー プフルーツ
22 月	ご飯 鶏の唐揚げ しらす和え 味噌汁 野菜ジュース	★秋分の日メニュー 牛乳 おはぎ	精白米／薄力粉／片栗 粉／調合油／上白糖	牛乳／鶏もも肉／しら す干し／あさり缶／米 みそ／きな粉	しょうが／きゅうり／キャ ベツ／にんじん／乾燥わか め／野菜ジュース
24 水	ご飯 豆腐の中華風煮 レタスサラダ 中華風スープ オレンジ	牛乳 マカロニきなこと	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／片栗粉 ／ごま／マカロニ	牛乳／鶏ももこま切れ 肉／木綿豆腐／きな粉	チンゲンサイ／にんじん／えのき たけ／コーン缶／𣎵缶／トマト／き ゅうり／りよくとうもやし／こね ぎ／𣎵缶
25 木	スパゲッティミートソース フレッシュサラダ チーズ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 鮭おにぎり	スパゲッティ／調合油 ／上白糖／薄力粉／精 白米／ごま	牛乳／豚ひき肉／ス ティックチーズ／鮭フ レーク	たまねぎ／にんじん／マッシュル ーム／グリーンピース／トマト缶／キャ ベツ／きゅうり／みかん缶／えのき たけ／𣎵缶／グレープフルーツ
26 金	ご飯 かわいい味噌煮 白菜の煮びたし トマト 具だくさんすまし汁 未) パイン 以) パナナ	牛乳 ふかし芋	精白米／三温糖／上白 糖／さつまいも	牛乳／まがれい／米み そ／油揚げ	しょうが／はくさい／トマト／に んじん／生しいたけ／だいこん ／こねぎ／パイ缶／バナナ
29 月	カレーライ スのサラダ オレンジ	ヨーグルト せんべい	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ご ま油／せんべい	豚こま肉／調製豆乳 ／カップヨーグルト	にんじん／たまねぎ／グリンピー ス／りんご／𣎵缶／コーン缶／ぶ なしめじ／えのきたけ／𣎵缶
30 火	ご飯 めかじきの利休焼き ひじきの煮付け 味噌汁 パイン	牛乳 マーマレード蒸しパン	精白米／ごま／調合油 ／上白糖／蒸しパン ミックス	牛乳／めかじき／油揚 げ／米みそ／調製豆乳	干ひじき／いんげん／にん じん／こまつな／たまねぎ ／パイ缶／𣎵缶／マーマレード

★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。

防災の日



＜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
483kcal	19.7g	15.9g	254mg	1.6g
561kcal	22.4g	16.9g	234mg	1.7g