

| 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 | |
|-----------|--------------------------------|---------------------------|---|-----------------------------|--|--------------------------|
| | | 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 | | |
| 1 (水) | 御飯 ハンバーグ ひじきのマヨサラダ | 青菜のスープ | 米、ホットケーキ粉、パン粉、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、卵、脱脂粉乳 | たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、にんじん、えのきたけ、ひじき | ゼリー ★チーズボール 牛乳 |
| 2 (木) | 御飯 たらの磯辺焼き 筑前煮 | みそ汁 | 米、さつまいも、砂糖、米粉、油、片栗粉 | 牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、きな粉、油揚げ | れんこん、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、いんげん、カットわかめ、あおのり | せんべい ★きな粉ポテト 牛乳 |
| 3 (金) | 御飯 豆腐のキッシュ 鶏ささみと野菜の和え物 | ポテトスープ バナナ | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、鶏ささ身、卵、絹ごし豆腐、粉チーズ | バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、にんじん | クラッカー ゼリー |
| 4 (土) | タマゴサンド・くだもの・牛乳 | | | | | |
| 6 (月) | 御飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりのゆかりあえ | すまし汁 | 米、食パン、片栗粉、油 | 牛乳、豚肉、鶏もも肉 | きゅうり、だいこん、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、しょうが | ビスケット ★ジャムサンド 牛乳 |
| 7 (火) | 御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツとちくわの和え物 | みそ汁 オレンジ | 米、油、片栗粉、砂糖 | 鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ | ホールトマト缶詰、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく | チーズ ヨーグルト |
| 8 (水) | 豚丼 ポテトサラダ みそ汁 | | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油 | ジョア、豚肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ | たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、ごま、にんにく、しょうが | ゼリー クラッカー ジョア |
| 9 (木) | 御飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草のしらすあえ | 大豆汁 グレープフルーツ | さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油、無塩バター | 牛乳、かじき、蒸し大豆、しらす干し、米みそ、卵、油揚げ | グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、しょうが | せんべい ★スイートポテト 牛乳 |
| 10 (金) | カレーライス トマトとウインナー バナナ | 牛乳 | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ | バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん | クラッカー ビスケット 野菜ジュース |
| 11 (土) | 焼きそばサンド・くだもの・牛乳 | | | | | |
| 13 (月) | 御飯 鶏肉のごまみそ焼 大豆とひじきのサラダ | すまし汁 | 米、コーンフレーク、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、生揚げ | はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ひじき、ごま | ビスケット コーンフレーク 牛乳 |
| 14 (火) | ロールパン ジャム&マーガリン ポテトグラタン | ミモザサラダ きのこスープ | じゃがいも、ロールパン、グラニュー糖、小麦粉、マヨネーズ、マーガリン、バター、油、無塩バター、砂糖 | 牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ、生クリーム | ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、いちごジャム、さやえんどう | チーズ ★おたのしみ 麦茶 |
| 15 (水) | 御飯 鶏のから揚げ ほうれんそうの納豆和え | みそ汁 柿 | 米、油、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ、油揚げ、かつお節 | かき、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく | ゼリー 蒸しパン 牛乳 |
| 16 (木) | ミートソーススパゲッティ 粉ふき芋 スープ | | スパゲティ、じゃがいも、米、小麦粉、油 | 鶏ひき肉、しらす干し、粉チーズ | たまねぎ、にんじん、かぶ、ごま、かぶ・葉、焼きのり、あおのり | せんべい ★おにぎり 麦茶 |
| 17 (金) | 御飯 さつまいもと鶏のチーズ焼き ゆで野菜 | 洋風スープ バナナ | 米、さつまいも、スティックパン | 牛乳、生クリーム、鶏もも肉、とろけるチーズ | バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ | クラッカー スティックパン 牛乳 |
| 18 (土) | タマゴ&唐揚げサンド・くだもの・牛乳 | | | | | |
| 21 (火) | ビーンズライス 人参の甘煮 バナナ | 牛乳 | 米、さつまいも、砂糖、油、米粉 | 牛乳、ゆで大豆、豚ひき肉 | バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな、干しぶどう、さやえんどう、しょうが、にんにく | チーズ ★茶巾(お月見) 麦茶 |
| 22 (水) | ロールパン ジャム&マーガリン クリームシチュー | いんげんの 胡麻和え 梨 バナナ | ロールパン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、油、マーガリン | 牛乳、こしあん、鶏もも肉、きな粉 | なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、いちごジャム、ごま | ゼリー ★おはぎ 牛乳 |
| 24 (金) | 三色そぼろ丼 キャベツのツナマヨあえ かき玉汁 | | 米、かにぼん、マヨネーズ、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油 | ジョア、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐、油揚げ | バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、しょうが | クラッカー かにぼん ジョア |
| 25 (土) | コロケサンド・くだもの・牛乳 | | | | | |
| 27 (月) | 御飯 鶏肉の照り焼き 切干し大根の旨煮 | みそ汁 | 米、焼きそばめん、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ | キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、あおのり | ビスケット ★焼きそば 麦茶 |
| 28 (火) | 御飯 マーボー豆腐 もやしのゆかりあえ | すまし汁 | 米、片栗粉、砂糖、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ | もやし、たまねぎ、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、バナナ、パイン缶、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが | チーズ ★フルーツポンチ |
| 29 (水) | 御飯 厚揚げのみそ炒め もやしのごま酢あえ | すまし汁 オレンジ | 米、砂糖、ごま油、片栗粉 | 生揚げ、牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ | りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが | ゼリー たいこ焼き 牛乳 |
| 30 (木) | 御飯 さわらの塩焼き ひじきの煮物 | 豚汁 | 米、フランスパン、砂糖、バター、ごま油 | 牛乳、さわら、生揚げ、米みそ、油揚げ、きな粉 | はくさい、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、ひじき | せんべい ★ラスク 牛乳 |

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー 559Kcal
エネルギー 432Kcal

蛋白質 21.6g
蛋白質 16.8g

脂質 17.0g
脂質 13.7g

鉄分 2.5mg
鉄分 2.3mg

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。○★印は手作りおやつです。○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。