

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 (金)	カレーライス ブロッコリーの マヨネーズあえ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン	クラッカー ゼリー
4 (月)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草の白和え	さつま汁	米、さつまいも、油、砂糖	元気ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	ビスケット ヨーグルト
5 (火)	てりやき野菜丼 かぼちゃサラダ すまし風汁	梨	さつまいも、七分つき米、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、チーズ、油揚げ	なし、かぼちゃ、もやし、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、黒ごま	チーズ ★天学芋 麦茶 ゼリー
6 (水)	御飯 蒸しさけの照りつけ かぶの梅あえ	すまし汁	サンドイッチパン、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	ジョア、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	にんじん、きゅうり、かぶ、だいこん、コーン缶、万能ねぎ、うめ干し	★ツナサンド ジョア
7 (木)	ロールパン・ジャム クリームシチュー オレンジ	きゅうりの ツナサラダ	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、いちごジャム、ごま	せんべい ドーナツ 牛乳
8 (金)	御飯 厚揚げの中華煮 きゅうりの酢の物	はるさめスープ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)	バナナ、きゅうり、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、焼きのり、にんにく、しょうが	クラッカー ★蒸しパン 牛乳
9 (土)	タマゴサンド・くだもの・牛乳					
11 (月)	御飯 豚肉のカレー風味焼き 切干し大根の旨煮	みそ汁	米、食パン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、なす、りんごジャム、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	ビスケット ★りんごジャムサンド 牛乳
12 (火)	御飯 鶏のから揚げ きんぴらごぼう	みそ汁 オレンジ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、牛乳、こしあん(生)、米みそ、卵、油揚げ	オレンジ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	チーズ どら焼き 麦茶 ゼリー
13 (水)	お子様スパゲティー ポテトサラダ 豆乳スープ	りんご	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ツナ油漬缶、おから、チーズ	白菜、りんご、トマト缶、きゅうり、人参、玉葱、しめじ、バナナ、小松菜、もも缶、みかん缶、いちごジャム、レモン果汁	★おたのしみ 牛乳
14 (木)	御飯 かじきのケチャップあえ ひじきの煮物	みそ汁	さつまいも、米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	せんべい ★焼きいも 牛乳
15 (金)	御飯 ミートローフ 白菜とツナのごま和え	みそ汁 バナナ	米、片栗粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、ゆで大豆	りんご天然果汁、バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごま、ひじき	クラッカー ビスケット ジュース
16 (土)	焼きそばサンド・くだもの・牛乳					
18 (月)	御飯 マーボー豆腐 さつま芋のレモン煮	すまし汁	米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、しょうが、大根	ビスケット コーンフレーク 牛乳
19 (火)	御飯 コロケ キャベツとツナのサラダ	スープ 梨	米、じゃがいも、マーガリン、油、パン粉、焼ふ、砂糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚ひき肉	なし、キャベツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、コーン缶、ねぎ	チーズ ★お麩ラスク 牛乳
20 (水)	御飯 さけのムニエル 野菜炒め	みそ汁 柿	米、さつまいも、バター、小麦粉、ごま油、油	ジョア、さけ、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ	かき、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン	ゼリー クラッカー ジョア
21 (木)	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル	みそ汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ	にんじん、だいこん、もやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しらたき、ごま、カットわかめ	せんべい ガステラ 牛乳
22 (金)	きのこカレーうどん ブロッコリーの ミモザサラダ	牛乳 バナナ	ゆでうどん、かにぼん、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム	バナナ、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ	クラッカー かにぼん 野菜ジュース
23 (土)	タマゴ&唐揚げサンド・くだもの・牛乳					
25 (月)	御飯 鶏肉の照り焼き 磯辺さつまいも	豆腐の旨煮汁	米、さつまいも、油、米粉、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)	はくさい、キャベツ、ねぎ、にんじん、あおのり、しょうが	ビスケット せんべい 麦茶
26 (火)	御飯 鶏肉の海苔焼き 白和え	五目みそ汁 グレープフルーツ	米、片栗粉、油、砂糖	元気ヨーグルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ごま、焼きのり、しょうが	チーズ ヨーグルト
27 (水)	御飯 さわらとごぼうの煮つけ もやしと小松菜の塩ごまあえ	みそ汁	米、クロワッサン、砂糖、油	牛乳、さわら、米みそ	もやし、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、ごぼう、ごま、しょうが、カットわかめ	ゼリー クロワッサン 牛乳
28 (木)	春雨入りあんかけ丼 ほうれん草の和え物 みそ汁	オレンジ	七分つき米、マカロニ、砂糖、黒蜜、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉、米みそ、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、もやし、白菜、玉葱、人参、葱、コーン缶、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	せんべい ★マカロニきな粉 牛乳
29 (金)	ロールパン・ジャム かぼちゃグラタン たまごスープ	いんげんと鶏ささみの ごま和え りんご	ロールパン、小麦粉、マカロニ、無塩バター、バター、砂糖、パン粉、油、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささ身、豚ひき肉、とろけるチーズ	りんご天然果汁、かぼちゃ、たまねぎ、りんご、いんげん、ほうれん草、にんじん、いちごジャム、ごま	クラッカー ★ハロウィンクッキー ジュース
30 (土)	コロケサンド・くだもの・牛乳					

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー546Kcal 蛋白質 21.2g

脂質 17.7g

鉄分 2.8mg

エネルギー 425Kcal 蛋白質 16.8g

脂質 14.4g

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。