

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 (月)	御飯 れんこんバーグ 青梗菜のとろみ炒め	すまし汁	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	ビスケット ★ポンデケーキ 牛乳
2 (火)	きのこ御飯 さけの塩焼き ひじきとさつま芋の煮物	みそ汁 なし	米、さつまいも、フランスパン、砂糖、油、バター、片栗粉	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ひじき	チーズ ★ラスク 牛乳
4 (木)	御飯 八宝菜 蒸しかぼちゃ	すまし汁 オレンジ	さつまいも、米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	オレンジ、はくさい、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	せんべい ★焼きいも 牛乳
5 (金)	ロールパン・ジャム クリームシチュー 小松菜のしらすサラダ	バナナ	じゃがいも、ロールパン、油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、いちごジャム、ほうれんそう	クラッカー ビスケット 牛乳
6 (土)	おにぎり・バナナ・牛乳					
8 (月)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじきのマヨネーズサラダ	みそ汁	米、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ごま、ひじき	ビスケット コーンフレーク 牛乳
9 (火)	御飯 かじきの竜田揚げ 白和え	豚汁 オレンジ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	元気ヨーグルト、かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、ごま、しいたけ、しょうが	チーズ ヨーグルト
10 (水)	御飯 豚肉とたまねぎのソテー かぼちゃサラダ(ハム)	みそ汁	米、マヨネーズ、油、片栗粉、食パン	ジョア(マスカット)、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、いちごジャム	ゼリー ★ジャムサンド ジョア
11 (木)	ピラフ ナゲット はるさめともやしのソテー	きのこスープ りんご	米、グラニュー糖、小麦粉、片栗粉、油、はるさめ、無塩バター、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、生クリーム	りんご、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、もも缶(白桃)、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、しめじ、にら、にんにく、しょうが	せんべい ★おたのしみ 牛乳
12 (金)	ドライカレーライス ツナサラダ バナナ	牛乳	米、油、米粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	クラッカー せんべい ジュース
13 (土)	おにぎり・バナナ・牛乳					
15 (月)	御飯 松風焼き じゃが芋きんぴら	みそ汁	米、じゃがいも、米粉、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ごま、カットわかめ、あおのり	ビスケット ★さつま辛煮しパン 牛乳
16 (火)	とん汁うどん キャベツの塩ごま和え みかん	牛乳	ゆでうどん、米、さといも、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、ごま	チーズ おかかおにぎり 麦茶
17 (水)	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのソテー	コーンスープ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵	たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、かぼちゃ、黄ピーマン、にんにく	ゼリー たいこ焼き(小豆) 牛乳
18 (木)	御飯 カツオの揚げおろし煮 ごぼうの和え物	みそ汁 グレープフルーツ	米、コーンフレーク、油、片栗粉	牛乳、かつお(秋)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、万能ねぎ、ごま、しょうが	せんべい カステラ 牛乳
19 (金)	御飯 ミートボールのトマトシチュー ひじきとキャベツのサラダ	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、サンドイッチパン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、ベーコン	りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、もも缶(白桃)、キャベツ、コーン缶、ひじき	クラッカー ★ももサンド ジュース
20 (土)	おにぎり・バナナ・牛乳					
22 (月)	御飯 鶏肉の照り焼き 青菜の納豆和え	豚汁	米、かにぼん、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが	ビスケット かにぼん 牛乳
24 (水)	御飯 豚肉の香味焼き 切干し大根の旨煮	みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく	ゼリー ビスケット 牛乳
25 (木)	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 大根とツナのあえ物	みそ汁 オレンジ	米、小麦粉、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、コーン缶	せんべい ★クッキー 牛乳
26 (金)	カレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	クラッカー ★黒糖蒸しパン ジュース
27 (土)	おにぎり・バナナ・牛乳					
29 (月)	プルコギ丼 ほうれん草のナムル 中華スープ		米、マカロニ、砂糖、黒蜜、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、にら、しめじ、コーン缶、ごま、カットわかめ	ビスケット ★マカロニきな粉 牛乳
30 (火)	御飯 さわらと人参の煮物 ポテトサラダ	みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖	元気ヨーグルト、さわら、おから、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、しょうが	チーズ ヨーグルト

献立の平均栄養価

以上児  
未満児エネルギー538Kcal  
エネルギー 425Kcal蛋白質 21.1g  
蛋白質 16.9g脂質 17.7g  
脂質 14.7g鉄分 2.6mg  
鉄分 2.2mg

○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。