

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 豚肉と昆布の炒め煮 かぶのあちゃら漬け	豆乳汁	米、スティックパン、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	きゅうり、かぶ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、かぶ・葉、刻みこんぶ、しょうが	ゼリー スティックパン 牛乳
2 (木)	ロールパン・ジャム クリームシチュー かぼちゃサラダ(ハム)	バナナ	じゃがいも、ロールパン、七分つき米、マーガリン、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、さけ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、いちごジャム、ごま、焼きのり	せんべい おにぎり 牛乳
3 (金)	御飯 白身魚の包み焼き れんこんのきんぴら	さつま汁 みかん	米、さつまいも、マーガリン、焼ふ、砂糖、油、ごま油	牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、米みそ、きな粉	みかん、れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ピーマン、レモン果汁	クラッカー ★お麩ラスク 牛乳
4 (土)						
6 (月)	御飯 肉じゃが 大根とツナのあえ物	五目汁	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、グリーンピース(揚げ)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、なす、りんごジャム、コーン缶、えのきたけ	ビスケット ★りんごジャムサンド 牛乳
7 (火)	御飯 マーボー豆腐 はるさめの酢の物	中華スープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	チーズ ビスケット ジョア
8 (水)	御飯 あかうおの煮つけ 白和え	みそ汁 オレンジ	米、かにぼん、さといも、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、米みそ	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ	ゼリー かにぼん 牛乳
9 (木)	カレーライス ブロッコリーのマヨあえ バナナ	牛乳	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、コーン缶	せんべい ゼリー
10 (金)	キッズビビンバ パンサンサー わかめスープ		米、じゃがいも、押麦、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	クラッカー 蒸しパン 牛乳
11 (土)			からあげサンド・バナナ・牛乳			
13 (月)	御飯 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 塩野菜あんかけ丼 キャベツとウインナー の蒸し煮	すまし汁	米、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、なす、ピーマン、にんじん、ねぎ、しいたけ	ビスケット コーンフレーク 牛乳
14 (火)	御飯 キャベツとウインナー の蒸し煮	みそ汁	米、さつまいも、砂糖、無塩バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ウインナーソーセージ、米みそ、油揚げ	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、こまつな、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	チーズ ★アップルポテト 牛乳
15 (水)	御飯 さけの塩焼き れんこんと厚揚げの炒め煮	五目汁 オレンジ	米、さといも、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、油揚げ	オレンジ、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	ゼリー たいこ焼き(クリーム) 牛乳
16 (木)	ロールパン・ジャム クリームシチュー キャベツのツナマヨあえ	なし	じゃがいも、ロールパン、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、きな粉	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、ほうれんそう	せんべい ★おはぎ(きな粉) 牛乳
17 (金)	御飯 根菜と豚肉の煮物 ほうれん草の和え物	みそ汁 バナナ	米、食パン、さといも、油、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ、粉チーズ、ツナ缶	バナナ、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、いんげん、すりごま、あおのり、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、コーン	クラッカー ★カルシウムラスク 牛乳
18 (土)			焼きそばサンド・バナナ・牛乳			
20 (月)	御飯 鶏肉の唐揚げ 納豆あえ	みそ汁	米、片栗粉、砂糖、油	元気ヨーグルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	ビスケット ヨーグルト
21 (火)	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、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	チーズ ゼリー
22 (水)	ミートソーススパゲッティ キャベツサラダ 豆乳汁	オレンジ	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、無塩バター、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、卵、生クリーム、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、もも缶(黄桃)、チンゲンサイ、えのきたけ	ゼリー ★おたのしみ 牛乳
23 (木)	御飯 かじきのケチャップあえ 豚肉入りきんぴら	大豆汁 グレープフルーツ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、蒸し大豆、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ	キャベツ、グレープフルーツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	せんべい ビスケット 牛乳
24 (金)	御飯・ふりかけ ハンバーグ ポテトサラダ(ハム)	コーンスープ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、グラニュー糖、バター、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、チーズ、生クリーム、ハム	りんご天然果汁、いちご、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、ひじき	クラッカー ★クリスマスケーキ ジュース
25 (土)			ソーセージサンド・バナナ・牛乳			
27 (月)	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 白和え	みそ汁	米、砂糖	ジョア(マスカット)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、なす、えのきたけ、ごま、カットわかめ	ビスケット クラッカー ジョア
28 (火)	御飯 焼肉丼 ひじきとキャベツのサラダ さつま汁		米、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶、ごぼう、ほうれんそう、ひじき、しょうが、にんにく	チーズ せんべい 牛乳

献立の平均栄養価

以上児  
未満児エネルギー570Kcal  
エネルギー 451Kcal蛋白質 21.4g  
蛋白質 17.2g脂質 18.9g  
脂質 15.7g鉄分 3mg  
鉄分 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。  
○まだ食べたことがない食材がある場合は、ご家庭で2回ほどお試しください。