

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		
4 (火)	御飯 ハンバーグ きんぴらごぼう	みそ汁	米、ごま油、砂糖	ジョア(マスカット)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ごま、カットわかめ、にんにく	チーズ ビスケット ジョア
5 (水)	御飯 肉じゃが 青菜の納豆和え	みそ汁 りんご	米、じゃがいも、砂糖、油、無塩バター、粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース、カットわかめ	ゼリー ★スノーボール 牛乳
6 (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)	りんご天然果汁、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 クラッカー ジュース
7 (金)	御飯 ぶり大根 小松菜のごまあえ	みそ汁 みかん	米、じゃがいも、砂糖	元気ヨーグルト、ぶり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうが	クラッカー ヨーグルト
8 (土)	からあげサンド・バナナ・牛乳					
11 (火)	御飯 タンドリーチキン 里芋と切干大根の旨煮	みそ汁	米、さといも、かにぼん、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁、にんにく	チーズ かにぼん 牛乳
12 (水)	焼きそば ごぼうサラダ きのこのスープ	バナナ	焼きそばめん、食パン、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、とろけるチーズ、ベーコン	バナナ、玉葱、もやし、キャベツ、人参、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、しめじ、絹さや、青のり	ゼリー ★ピザトースト 牛乳
13 (木)	てりやき野菜丼 さつまいもマヨサラダ みそ汁	グレープフルーツ	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、黒蜜、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	せんべい ★マカロニきな粉 牛乳
14 (金)	御飯 白身魚の香り蒸し れんこんきんぴら	みそ汁 オレンジ	米、米粉、油、黒砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ	オレンジ、こまつな、れんこん、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、ごま、しょうが	クラッカー 黒糖蒸しパン 牛乳
15 (土)	焼きそばサンド・バナナ・牛乳					
17 (月)	御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ	スープ	米、コーンフレーク、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	ビスケット コーンフレーク 牛乳
18 (火)	御飯 かじきの煮つけ 野菜炒め	みそ汁 オレンジ	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、しいたけ、ごま、しょうが	チーズ ★大学芋 牛乳
19 (水)	御飯 コロッケ ブロッコリーソテー	みそ汁 いちご	じゃがいも、米、小麦粉、グラニュー糖、油、パン粉、無塩バター、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、生クリーム、牛ひき肉、米みそ、油揚げ	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、みかん缶、コーン缶、ねぎ	ゼリー ★おたのしみ 牛乳
20 (木)	カレーライス ひじきのマヨサラダ 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、きゅうり、コーン缶、ひじき	せんべい ゼリー
21 (金)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え	みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ、かつお節	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	クラッカー たいこ焼き(小豆) 牛乳
22 (土)	ソーセージサンド・バナナ・牛乳					
24 (月)	御飯 ポークチャップ 青菜の納豆あえ	みそ汁	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、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、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	ビスケット ★サブレ 牛乳
25 (火)	みそ煮込みうどん ポテトサラダ みかん	牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、みかん、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶	チーズ せんべい ジュース
26 (水)	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物	みそ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、油揚げ	にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう、ひじき	ゼリー スティックパン 牛乳
27 (木)	ロールパン・ジャム クリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	バナナ	じゃがいも、ロールパン、米、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、いちごジャム、ごま、カットわかめ	せんべい わかめおにぎり 牛乳
28 (金)	マーボー豆腐丼 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	オレンジ	さつまいも、砂糖、押麦、片栗粉、はるさめ、ごま油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、ハム、卵、卵(黄)、米みそ	オレンジ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	クラッカー ★スイートポテト 牛乳
29 (土)	コロッケサンド・バナナ・牛乳					
31 (月)	御飯 豚肉の香味焼き にんじんサラダ	豆乳汁	米、食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、いちごジャム、えのきたけ、にんにく	ビスケット ★ジャムサンド 牛乳

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー550Kcal

蛋白質 21.1g

脂質 17.8g

鉄分 2.7mg

エネルギー 450Kcal

蛋白質 17.2g

脂質 14.9g

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。