

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 (火)	御飯 かじきの竜田揚げ 里芋と切干大根の旨煮	みそ汁 グレープフルーツ	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	元気ヨーグルト、かじき、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	チーズ ヨーグルト
2 (水)	御飯 豆腐ハンバーグ ごぼうとコーンのサラダ	みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、ごま、ひじき	ゼリー (未)バナナ・牛乳 (以)チョコバナナ・牛乳
3 (木)	鬼ごはん(キーマカレー) ブロッコリー炒め はくさいスープ	みかん	米、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、赤ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが、カットわかめ	せんべい ポーロ 牛乳
4 (金)	ロールパン・ジャム クリームシチュー ほうれん草のソテー	バナナ	さつまいも、ロールパン、米、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、さけ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、コーン缶、いちごジャム、ごま	クラッカー ★鮭おにぎり 牛乳
5 (土)	からあげサンド・バナナ・牛乳					
7 (月)	御飯 松風焼き じゃが芋きんぴら	すまし汁	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、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 コーンフレーク 牛乳
8 (火)	御飯 さわらとごぼうの煮つけ 白菜のごまあえ	みそ汁 オレンジ	米、生中華めん、砂糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし、だいこん、にら、コーン缶、ごま、しょうが	チーズ ★ラーメン 牛乳
9 (水)	中華丼 粉ふき芋 豆腐スープ		米、じゃがいも、ごま油、片栗粉	ジョア、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく	ゼリー カステラ ジョア
10 (木)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、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
12 (土)	焼きそばサンド・バナナ・牛乳					
14 (月)	御飯 鶏肉の海苔焼き 青菜の納豆あえ	みそ汁	米、米粉、油、片栗粉、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり、しょうが	ビスケット ★黒糖蒸しパン 牛乳
15 (火)	ミートソーススパゲティ キャベツとウインナーの蒸し煮 野菜スープ		マカロニ・スパゲティ、さつまいも、グラニュー糖、小麦粉、油、無塩バター、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、みかん缶、えのきたけ	チーズ ★おたのしみ 牛乳
16 (水)	御飯 鶏つくねのあんかけ 切干大根の旨煮	さつまいも汁 グレープフルーツ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、切り干しだいこん、さやえんどう、ひじき	ゼリー ドーナツ 牛乳
17 (木)	御飯 たらの磯辺焼き れんこんの炒め煮	大豆汁 みかん	米、ホットケーキ粉、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、煮大豆、つぶしあん(砂糖添加)、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、れんこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	せんべい どら焼き 牛乳
18 (金)	ロールパン・ジャム クリームシチュー ひじきとキャベツのサラダ	バナナ	じゃがいも、ロールパン、米、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、いちごジャム、ひじき	クラッカー 焼きおにぎり 牛乳
19 (土)	ソーセージサンド・バナナ・牛乳					
21 (月)	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんとみかんのサラダ	みそ汁	米、食パン、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、みかん缶、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、だいこん(葉)	ビスケット スティックパン ジョア
22 (火)	御飯 さけの西京焼き 野菜炒め	五目汁	米、マーガリン、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ	チーズ ★麩ラスク(ココア) 牛乳
24 (木)	御飯 炒り豆腐 さつまいものレモン煮	みそ汁 オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	せんべい ★クッキー 牛乳
25 (金)	ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ	りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	クラッカー せんべい ジュース
26 (土)	コロケサンド・バナナ・牛乳					
28 (月)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 白和え	みそ汁	米、食パン、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、りんごジャム、ねぎ、にんじん、ごま	ビスケット ★りんごジャムサンド 牛乳

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー565Kcal
エネルギー 448Kcal

蛋白質 21.8g
蛋白質 17.5g

脂質 17.9g
脂質 14.9g

鉄分 2.6mg
鉄分 2.1mg

○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。