



日	曜日	献立名	主な食材			午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質()は未満児	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	金	ウェハース ジュース	春の遠足(餅付) 弁当(市販)			ビスケット 牛乳		
3	土	弁当(市販)・牛乳						
4	月	えびせんべい ジュース	ご飯・焼肉 キャベツの中華風サラダ ニラ玉スープ	米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 卵 しらす干し ごま	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 にら わかめ	ソーセージパン 牛乳	541(412) 21(15) 20(13)
5	火	ソーセージ ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 タンドリーチキン・レタスサラダ じゃが芋スープ	食パン 米 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 鮭	レタス トマト 玉葱 コーン 人参	おむすび 麦茶	511(419) 23(19) 11(10)
6	水	アスパラガス ジュース	ジャージャー麺・果物 胡瓜と炒り卵のサラダ 中華風五目スープ	じゃが芋 うどん 砂糖 小麦粉 油 はるさめ ごま油	牛乳 鶏肉 卵 味噌 豚肉 ハム	胡瓜 人参 もやし 玉葱 ニラ コーン 干しいたけ	☆揚げいも餅 牛乳	535(467) 22(17) 18(14)
7	木	ハーベスト ジュース	ご飯・豆腐と南瓜の肉味噌かけ オクラとかまぼこのり和え わかめ汁	米 砂糖 油	牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ 味噌 ごま かつお節	南瓜 オクラ 玉葱 長葱 人参 わかめ 干しいたけ のり	カステラ 牛乳	632(463) 23(17) 14(10)
8	金	えびせん ジュース	シーフードカレー スパゲティータナサラダ 果物・牛乳	米 じゃが芋 油 スパゲティータナ マヨネーズ	牛乳 えび いか ツナ	玉葱 胡瓜 人参 コーン	ゼリー	527(464) 17(14) 16(13)
9	土	弁当(市販)・牛乳						
11	月	ビスコ ジュース	ご飯・がんもの含め煮 わかめの酢味噌和え オクラスープ	米 クロワッサン 砂糖	牛乳 がんもどき 卵 味噌 しらす干し	胡瓜 わかめ 茹で筍 人参 いんげん レタス オクラ	ミニチョコクロワッサン 牛乳	554(569) 17(14) 21(16)
12	火	バナナ ヤクルト	クロワッサン・牛乳 鰹のカレーフリッター 人参の甘煮・トマトスープ	クロワッサン 小麦粉 油 マヨネーズ	牛乳 鰹 ハム 卵	南瓜 トマト 胡瓜 レタス 玉葱 コーン	せんべい ジュース	606(457) 21(17) 22(17)
13	水	動物ビスケット ジュース	ご飯・果物 豚肉のチーズロールフライ 切干大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ 味噌 パン粉 砂糖	みかん缶 パイン缶 長葱 胡瓜 人参 切干大根 寒天	☆フルーツ寒天 牛乳	590(470) 22(16) 19(14)
14	木	チーズ ジュース	ご飯・鮭の塩焼き ひじきと胡瓜のサラダ さくらえびのスープ	米 ドレッシング ごま油	牛乳 卵 鮭 ベーコン チーズ 桜えび	胡瓜 チンゲンサイ コーン ひじき	クリームパン 牛乳	526(412) 24(20) 19(14)
15	金	クッキー ジュース	ちゃんぽんうどん かじきの竜田揚げ 果物・牛乳	うどん 食パン 油 片栗粉 ごま油 マーガリン	牛乳 かじき 豚肉 チーズ	キャベツ もやし 長葱 茹で筍 人参 ニラ	☆ハニーパン 牛乳	518(447) 25(20) 19(15)
16	土	弁当(市販)・牛乳						
18	月	ソーセージ ジュース	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 はるさめサラダ わかめスープ	米 ロールパン 砂糖 はるさめ マヨネーズ ごま油	牛乳 厚揚げ 卵 豚肉 ハム	玉葱 もやし 人参 胡瓜 わかめ えのき茸 葉葱	たまごサンド 牛乳	639(509) 27(22) 23(18)
19	火	バナナ ヤクルト	食パン(ジャム)・牛乳 鶏肉のケチャップ煮・マセドアンサラダ チンゲンサイのスープ	食パン 小麦粉 ドレッシング はるさめ 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ハム	チンゲンサイ ブロッコリー 玉葱 コーン カリフラワー	まんじゅう 麦茶	555(508) 23(19) 20(16)
20	水	たまごボーロ ジュース	ひじきご飯・果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き 干野菜サラダ・かき玉汁	米 マヨネーズ ドレッシング 油 小麦粉 砂糖	鮭 卵 鶏肉 油揚げ チーズ	胡瓜 キャベツ 人参 クリームコーン 長葱 ひじき	ケーキ 麦茶	607(435) 24(16) 24(15)
21	木	チーズ ジュース	ご飯(ふりかけ)・干種焼き キャベツとコーンの中華和え 切干大根の味噌汁	米 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 卵 味噌 しらす干し 油揚げ かにかまぼこ	キャベツ トマト 南瓜 コーン 長葱 玉葱 ほうれんそう 人参	蒸しパン 牛乳	557(466) 19(16) 17(15)
22	金	クラッカー ジュース	ソース焼きそば・チーズ トマト・豆腐スープ	蒸し中華麺 油 コーンフレーク 砂糖	牛乳 卵 豆腐 豚肉 チーズ 牛乳 かにかまぼこ	キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース ニラ ピーマン	コーンフレーク 牛乳	512(449) 23(18) 22(17)
23	土	弁当(市販)・牛乳						
25	月	えびせん ジュース	カラフル納豆丼・ウィンナー じゃが芋とひき肉の煮物 麩のすまし汁	米 じゃが芋 麩 砂糖 パン	牛乳 ウィンナー 納豆 豚肉	人参 オクラ えのき茸 コーン コーン 長葱 やきのり	スティックパン 牛乳	640(456) 22(15) 26(14)
26	火	バナナ ヤクルト	ロールパン(ジャム)・牛乳 鮭のコーンクリームかけ 南瓜サラダ・チキンスープ	米 ロールパン マーガリン 砂糖	鮭 油揚げ 豆乳 鶏肉	トマト 玉葱 キャベツ クリームコーン いんげん えのき茸 人参	いなり寿司 麦茶	618(542) 27(23) 24(20)
27	水	ビスコ ジュース	シーチキンご飯・果物 じゃが芋のチーズ焼き 肉団子スープ	じゃが芋 米 砂糖 はるさめ 片栗粉	牛乳 卵 豚肉 ツナ チーズ バター	小松菜 コーン 長葱	☆ヨーグルトムース 牛乳	819(736) 32(27) 34(29)
28	木	アスパラガス ジュース	ご飯・炒り豆腐 南瓜の甘煮 ひじきの味噌汁	米 しらたき 砂糖 油	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 油揚げ	南瓜 人参 玉葱 長葱 干しいたけ ひじき	たいこ焼き 牛乳	562(448) 19(14) 13(10)
29	金	クッキー ジュース	スパゲティータナポリタン・チーズ 炒り卵 オクラスープ	じゃが芋 パン粉 スパゲティータナ 小麦粉 油	牛乳 卵 豆腐 ウィンナー ハム 豚肉 牛肉 チーズ	玉葱 人参 長葱 胡瓜 黄ピーマン ピーマン マッシュルーム	クロック 牛乳	666(562) 26(20) 29(22)
30	土	弁当(市販)・牛乳						

- 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
- 土曜のおやつは人数が確定してから決めます

目標値	平均
600(450)	590(483)
23(17)	23(18)
17(13)	21(16)

