

献立表

エネルギー等の表示について
食材の変更について

()の数字は未満児(うめ・もも・さくら組)を表しています。
食材の入荷状況等により、食材が変更となる可能性がありますので、ご了承願います。
大豆・コーン・グリーンピース・いんげん・りんごは、窒息の恐れがある為、未満児には使用していません。

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	牛丼,春雨サラダ,バナナ	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／はるさめ、きゅうり、ツナ油漬缶、カットわかめ、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／バナナ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／ゼリー、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、りんごゼリー	559(471) 18.4(16.4) 19.8(15.3) 2.2(1.9)
02 木	御飯,もったいないふりかけ,豚肉のしょうが焼き,もやしとキュウリの酢の物,みそ汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、／きゅうり、もやし、ツナ油漬缶、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、／絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／フライドポテト、油、食塩、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、フライドポテト	616(527) 22.0(19.4) 26.3(22.3) 3.8(3.4)
03 金	ロールパン,ハヤシシチュー,グリーンサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	■ロールパン、／牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、■ハヤシルウ、トマトピューレ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、／みかん缶、／オレンジ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子	555(456) 18.5(15.4) 24.2(19.5) 6.6(5.4)
04 土	わかめうどん,大根のそぼろ煮	■うどん、カットわかめ、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ねぎ、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、魚粉、／だいこん、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、かつお節、魚粉、／▲牛乳、	牛乳	270(249) 15.0(13.8) 6.4(6.1) 1.5(1.3)
06 月	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,ほうれん草のごま和え,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／ほうれん草、しめじ、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子	469(405) 22.8(19.7) 10.0(8.4) 3.5(3.0)
07 火	にんじん御飯,じゃが芋のそぼろ煮,レタススープ	米、にんじん、油、★しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、／じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／みかん濃縮果汁、水、かんてん、水、砂糖、みかん缶、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、オレンジゼリー	401(342) 13.9(11.8) 9.0(7.5) 4.8(4.1)
08 水	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の竜田揚げ,キャベツの甘酢和え,わかめスープ,バナナ	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、／キャベツ、にんじん、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／カットわかめ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、ごま油、片栗粉、／バナナ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、ぶどうゼリー	552(514) 21.8(18.2) 13.9(15.6) 2.4(2.1)
09 木	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え	米、／絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、油、しょうが、赤みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、酒、かつおだし汁、／だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／■小麦粉、砂糖、油、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、ちんすこう	635(548) 19.1(16.5) 24.5(20.8) 4.5(3.9)
10 金	ロールパン,チキンカレーシチュー,ツナサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	■ロールパン、／鶏もも肉、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、■カレールウ、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、／みかん缶、／オレンジ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、／米、かつお節(だしがら)、砂糖、しょうゆ、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子、おにぎり(きく・ゆり)	654(404) 22.8(15.0) 19.2(17.4) 6.9(5.6)
11 土	焼きビーフン,すまし汁	ビーフン、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、みりん、食塩、／絹ごし豆腐、だいこん、しめじ、みつば、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、／▲牛乳、	牛乳	304(266) 13.1(12.2) 12.2(10.0) 2.0(1.8)
13 月	御飯,もったいないふりかけ,鮭の竜田揚げ,小松菜の割醤油和え,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／さけ、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、／こまつな、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子	525(455) 22.1(18.8) 15.1(12.9) 4.6(3.9)
14 火	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ	米、鶏もも肉、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、油、■カレールウ、かつおだし汁、／キャベツ、きゅうり、★しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／■コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、揚げぱん(きな粉)	575(511) 19.1(16.4) 20.1(18.7) 5.6(5.0)
15 水	わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつま汁,バナナ	米、カットわかめ、★しらす干し、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、油、昆布だし汁、／こまつな、ごま油、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、／鶏もも肉、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、／バナナ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／▲プリン、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、プリン	570(509) 23.2(20.5) 19.3(18.0) 3.5(3.1)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
16 木	御飯,もったいないふりかけ,ローストチキン,野菜サラダ,たっぷり野菜と大豆のスープ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいず水煮缶詰、■固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、芋もち(きく・ゆり)、フルーツかん(うめ・もも・さくら・ふじ)	555(482) 24.1(18.9) 13.8(14.1) 11.1(8.1)
17 金	ロールパン,ハヤシシチュー,ツナサラダ,みかんのシロップ漬け(未満児),オレンジ(以上児)	■ロールパン、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、■ハヤシルウ、トマトピューレ、ウスターソース、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、/みかん缶、/オレンジ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/星型せんべい、/お菓子、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子、お菓子	632(522) 20.3(17.0) 24.0(19.3) 7.1(5.7)
18 土	ミートスパゲティ-、野菜スープ	■スパゲティ-、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、油、▲粉チーズ、/じゃがいも、だいず水煮缶詰、キャベツ、パセリ粉、■固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/▲牛乳、	牛乳	330(270) 15.6(12.3) 11.8(10.3) 6.3(4.6)
21 火	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,切り干し大根の煮つけ,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/切り干しだいこん、にんじん、ひじき、干しいたけ、さやいんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/オレンジゼリー、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、オレンジゼリー	445(390) 20.8(18.2) 7.7(6.4) 3.8(3.5)
22 水	にんじん御飯,じゃが芋のそぼろ煮,レタススープ,バナナ	米、にんじん、油、★しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、/じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/ゼリー、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、りんごゼリー	447(383) 15.8(13.6) 9.0(7.5) 5.1(4.3)
23 木	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の竜田揚げ,キャベツの甘酢和え,わかめスープ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、/キャベツ、にんじん、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/カットわかめ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、ごま油、片栗粉、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/■小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、▲バター、●卵、ココア(ビュアココア)、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、マーブルケーキ	578(534) 24.2(20.5) 19.5(20.7) 2.4(2.1)
24 金	ロールパン,カレ-シチュー,ツナサラダ,みかんのシロップ漬け(未満児),オレンジ(以上児)	■ロールパン、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、■カレールウ、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、/みかん缶、/オレンジ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子	519(422) 18.0(15.0) 24.1(19.4) 6.7(5.6)
25 土	焼きそば,野菜のスープ	■焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、油、食塩、お好みソース、花かつお、あおのり、/じゃがいも、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、■固形ブイヨン、しょうゆ、食塩、/▲牛乳、	牛乳	327(291) 14.9(14.0) 12.9(11.4) 6.2(5.6)
27 月	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,ひじき炒め煮,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、レモン、食塩、/ひじき、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子	477(410) 23.5(20.2) 9.1(7.5) 4.6(3.8)
28 火	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,ゆで野菜(ブロッコリー),だいこんスープ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、■パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、/だいこん、絹ごし豆腐、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、■固形ブイヨン、食塩、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/フライドポテト、食塩、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、フライドポテト	527(439) 20.9(18.1) 19.7(16.3) 4.7(4.0)
29 水	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え,バナナ	米、/絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、油、しょうが、赤みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、酒、かつおだし汁、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、ぶどうゼリー	544(470) 17.8(15.3) 14.4(11.7) 4.4(3.8)
30 木	わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつまい	米、カットわかめ、★しらす干し、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、油、昆布だし汁、/ごまつな、ごま油、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、/鶏もも肉、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにやく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/■サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、いちごジャムサンド	576(510) 22.2(19.2) 17.2(15.8) 4.8(4.3)
31 金	ロールパン,ハヤシシチュー,グリーンサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	■ロールパン、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、■ハヤシルウ、トマトピューレ、ウスターソース、/キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子	556(457) 18.6(15.5) 24.2(19.5) 6.6(5.5)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類