

献立表

曜日	献立名	献立名				午前おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 月	カレーライス わかめスープ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、きなこ、牛乳、ごま	たまねぎ、小松菜、もやし、バナナ、にんじん、もやし、みかん、パイナップル、長ネギ、わかめ	カレールウ、中華だし、食塩	麦茶 おせんべい 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 256 g
2 火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ (たまねぎ・レタス・コーン) パイン	スペゲティ、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、パイン、トマト、コーン、レタス、にんじん、しめじ、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ、にんにく	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 179 g
3 水	ポークピーンズ モモ マカロニサラダ ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのきだけ・油揚げ)	米、じゃがいも、マカロニ、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚こま肉、だいす、油揚げ、みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、モモ、コーン、きゅうり、パセリ	かつおだし、にほしたし、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、食塩	麦茶 おせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 188 g
4 木	そぼろ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁 (小松菜・わかめ・なめこ)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、モモ、コーン、きゅうり、パセリ、小松菜	かつおだし、にほしたし、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 とうもろこし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 228 g
5 金	ケチャップライス ハンバーグ フライドポテト 野菜スープ 冷やしパイン	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ	とうもろこし、たまねぎ、パイン、にんじん、キャベツ、えのきだけ、コーン、トマト	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、しょうが、カレー粉、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お子様ランチ ジャムサンド	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 191 g
6 土	夏野菜カレー きゅうりのサラダ コンソメスープ (えのきだけ・キャベツ・にんじん) みかん	米、食パン、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚こま肉、ごま	みかん、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ビーマン、なす、キャベツ、えのきだけ、いちご、かぼちゃ	ケチャップ、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 203 g
8 月	冷やしうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、小松菜、えのきだけ、オクラ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 178 g
9 火	ハンバーグ モモ カミカミ和え ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ・たまねぎ)	米、食パン、パン粉、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	たまねぎ、もやし、モモ、にんじん、だいこん、きゅうり、たくあん、わかめ	かつおだし、にほしたし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、酢、食塩、カレー粉	麦茶 ウエハース 牛乳 シュガートースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 182 g
10 水	春巻き チーズ キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁 (小松菜・にんじん・油揚げ)	米、そうめん、春巻きの皮、油、春雨	豆乳、豚ひき肉、チーズ、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節	たまねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、たけのこ、きゅうり、コーン	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、中華だし	麦茶 バタービスケット 豆乳 そうめん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 227 g
12 金	豚肉のしょうが焼き みかん ブロックコリーのツナ和え ごはん 味噌汁 (しめじ・わかめ・もやし)	米、葱、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、ごま、ツナ	もやし、にんじん、たまねぎ、ブロックコリー、キャベツ、コーン、しょうが、わかめ、みかん	かつおだし、にほしたし、しょうゆ、みりん、酢	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お麸ラスク	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 181 g
13 土	マー婆ー豆腐丼 ポテトサラダ 中華スープ (小松菜・もやし・にんじん) みかん	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油、小麦粉	豆腐、豚ひき肉、ウインナー、牛乳、赤だし、ツナ、ごま	みかん、にんじん、小松菜、もやし、長ネギ、いんげん、きゅうり	しょうゆ、にんにく、しょうが、中華だし、食塩	麦茶 おせんべい 麦茶 アメリカンドック	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 24.4 g カルシウム 109 g
15 月	ちくわの磯部揚げ モモ キャベツのごまだれサラダ しらすごはん 味噌汁 (わかめ、もやし、油揚げ)	米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、ちくわ、油揚げ、豆腐、しらす、みそ、ごま、かつお節	キャベツ、モモ、もやし、にんじん、切干大根、あおのり	かつおだし、にほしたし、食塩、和風だし、中濃ソース、しょうゆ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.8 g カルシウム 259 g
16 火	ミートローフ パイン もやしのナムル ごはん コンソメスープ (にんじん・コーン・たまねぎ)	米、ピザクラフト、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、チーズ、ごま	パイン、にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、きゅうり、グリンピース、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、バセリ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 218 g

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

献立表

日曜日	献立名	献立名				午前おやつ	栄養価
		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	調味料		
17 水	豆腐のナゲット カリカリ油揚げのサラダ ごはん 味噌汁 (ほうれんそう・にんじん・しめじ)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	りんご、スイカ、ほうれんそう、バイン、にんじん、きゅうり、しめじ、キャベツ	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢	麦茶 スイカ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 252 g
18 木	焼きそば 春雨サラダ 中華スープ (長ネギ・わかめ・コーン) バナナ	やきそば麺、米、春雨、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、ソーサー、ごま、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、長ネギ、ビーマン、コーン、わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩、中華だし、酢	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ごまおかかおにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 186 g
19 金	マーボー豆腐丼 和風コールスロー 味噌汁 (もやし・小松菜・にんじん) みかん	米、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、ごま	キャベツ、みかん、にんじん、長ネギ、小松菜、えのきだけ、いんげん、ひじき、もやし	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、にんにく、しょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 294 g
20 土	カレーピラフ ほうれんそうとしらすの和え物 味噌汁 (たまねぎ・じゃがいも) モモ	米、じゃがいも、油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、しらす	モモ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩、パセリ、カレー粉	麦茶 バタービスケット 牛乳 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 343 g
22 月	鶏のからあげ パイン もやしの中華和え ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのきだけ・にんじん)	米、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、アイスクリーム、鶏もも肉、ハム、みそ、ごま	キャベツ、にんじん、えのきだけ、ひじき、パイソン	かつおだし、えのきだけ、しょうゆ、しょうが	麦茶 スティックビスケット 麦茶 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 294 g
23 火	肉じゃが ミニゼリー きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁 (豆腐・小松菜・たまねぎ)	米、じゃがいも、そうめん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、豚ひき肉、みそ、豆腐、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、小松菜	かつおだし、にほしだし、中華だし、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 そうめんチャンブルー	エネルギー 661 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 270 g
24 水	ひじきハンバーグ パイン 春雨サラダ ごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ・にんじん)	米、マカロニ、春雨、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ホットケーキミックス	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚ひき肉、おから、油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、トマト、パイン、にんじん、しめじ、ひじき	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、しょうゆ、酢	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 222 g
25 木	ツナと豆腐の落とし揚げ キャベツのゆかり和え ごはん 春雨スープ モモ	米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、春雨	牛乳、豆腐、ツナ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、モモ、小松菜、わかめ	コンソメ、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 305 g
26 金	鮭フライ チーズ 大根サラダ ごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・わかめ)	米、パン粉、油、砂糖	鮭、チーズ、油揚げ、みそ、ごま、きなこ	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ、バナナ	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 246 g
27 土	ハヤシライス コールスローサラダ 味噌汁 (えのきだけ・豆腐・わかめ) みかん	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズドレッシング	ヨーグルト、豚こま肉、豆腐、牛乳、みそ	たまねぎ、にんじん、みかん、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、マッシュルーム、わかめ	かつおだし、にほしだし、ハヤシソース、ケチャップ、中濃ソース、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 246 g
29 月	カレイのごま照り焼き 水菜の中華サラダ ごはん 味噌汁 (たまねぎ・わかめ・にんじん)	米、ホットケーキミックス、砂糖、春雨、ごま油	牛乳、カレイ、生クリーム、ごま、みそ、ツナ	たまねぎ、水菜、にんじん、モモ、パイン、さくらんぼ、みかん、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、酢	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 268 g
30 火	タンドリーチキン もやしの中華和え ごはん わかめスープ ミニゼリー	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、だいす、ごま	たまねぎ、小松菜、もやし、にんじん、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩、カレー粉、にんにく、しょうが	麦茶 バタービスケット 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 258 g
31 水	ハヤシライス パイン プロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 (小松菜・豆腐・なめこ)	米、さつまいも、じゃがいも、油	牛乳、豚こま肉、豆腐、ハム、みそ	たまねぎ、パイン、にんじん、プロッコリー、小松菜、マッシュルーム、なめこ	かつおだし、にほしだし、ハヤシソース、しょうゆ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいもチップス	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 208 g

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

〇歳児は誤食・誤嚥防止のため、鶏卵を使用していない食材が提供されます。

朝おやつ ウエハース ⇒ ミルクウエハース

22日 アイスクリーム ⇒ ビスケット

ウエハース ⇒ ミルクウエハース

2日 マッシュマロコーンフレーク ⇒ ビスケット

29日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト