

日 ／ 曜	献立名		材料名（昼食・午後おやつ）				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	午後おやつ	
1 — 土 —	チャーハン 大根サラダ 春雨スープ みかん		米、小麦粉、はるさめ、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	だいこん、にんじん、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン、あおのり	しょうゆ、食塩、酢、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 286 mg
3 — 月 —	肉じゃが もやしのナムル ごはん 味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	モモ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、豆腐、みそ、ゼラチン、ごま	もやし、もも、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、いちご、なめこ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 ヨーグルトプリン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 290 mg
4 — 火 —	チキンのトマトクリーム煮 ミニゼリー 小松菜サラダ ごはん コンソメスープ（キャベツ・にんじん・えのきたけ）		米、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、だいず、きな粉、生クリーム、ごま	にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、トマト、えのき、パセリ	しょうゆ、食塩、コンソメ、にんにく	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 246 g
5 — 水 —	マーボー丼 春雨サラダ 味噌汁（しめじ・ほうれんそう・たまねぎ） パイン		米、フライドポテト、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	パイン、もやし、きゅうり、しめじ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 211 mg
6 — 木 —	七夕そうめん セタゼリー 鶏のからあげ 鮭わかめおにぎり コールスローサラダ	七夕 たなばたメニュー 	食パン、米、そうめん、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、カルピス、ゼラチン	にんじん、いちご、みかん、コーン、オクラ	かつおだし、にぼしだし、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 星抜きジャムサンド	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 380 mg
7 — 金 —	豚丼 きゅうりのサラダ わかめスープ モモ		米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、かつお節、ごま	たまねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、ねぎ、にんじん、わかめ、もも	しょうゆ、酢、食塩、中華だし	牛乳 バタービスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 183 mg
8 — 土 —	ピピンバ キャベツのごま和え 味噌汁（たまねぎ・わかめ・しめじ） ミニゼリー		米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま、豆腐	キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 235 mg
10 — 月 —	春巻き カミカミ和え ごはん 味噌汁（もやし・にんじん・こまつな）	パイン	米、食パン、春巻きの皮、油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、パイン、たけのこ、きゅうり、もやし、たくあん、いちご、切干大根	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中華だし	牛乳 野菜スティック 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 423 mg
11 — 火 —	ささみカツ ブロッコリーのサラダ 青菜ごはん 味噌汁（キャベツ・とうふ・しめじ）	みかん	米、そうめん、パン粉、油	牛乳、鶏ささ身、豆腐、みそ、ハム	にんじん、みかん、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、こまつな、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 196 mg
12 — 水 —	豚肉のしょうが焼き もやし中華和え ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・油揚げ）	モモ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、きな粉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、もも、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 225 mg
13 — 木 —	カレーライス えだまめ レタススープ フルーチェ	カレー作り 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、レタス、えだまめ、にんじん	カレールウ、食塩、中華だし	牛乳 ウエハース 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 402 mg
14 — 金 —	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	バナナ	米、菓子パン、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、はるさめ	豆乳、豆腐、ツナ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、わかめ	コンソメ、食塩、中華だし	牛乳 バタービスケット 豆乳 お麩ラスク	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 317 mg
15 — 土 —	鮭とブロッコリーのピラフ 大根サラダ 味噌汁（とうふ・にんじん・こまつな） パイン		米、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、豆腐、生クリーム、みそ、ゼラチン、ごま	だいこん、パイン、にんじん、みかん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、こまつな、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢	牛乳 スティックビスケット 牛乳 フローズンヨーグルト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 445 mg
18 — 火 —	ハンバーグ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（じゃがいも・わかめ・たまねぎ）	ミニゼリー	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	たまねぎ、バナナ、もも、パイン、にんじん、こまつな、きゅうり、みかん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、食塩、カレー粉	牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 189 mg
19 — 水 —	カレイのごま照り焼き もやしときゅうりのササミ和え ごはん 味噌汁（えのきたけ・にんじん・ほうれんそう）	みかん	米、砂糖、ごま油	牛乳、アイスクリーム、かれい、鶏ささ身、みそ、ごま	みかん、もやし、えのき、にんじん、きゅうり、ほうれんそう	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 537 mg

☆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。

日 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				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	午後おやつ	
20 （木）	鶏のからあげ モモ ブロッコリーのツナサラダ ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・わかめ）	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、ツナ、かつお節	もやし、もも、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、わかめ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 191 mg
21 （金）	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・こまつな・コーン） パイン	スパゲティ、食パン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	もやし、もも、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、いちご、なめこ	ケチャップ、食塩、中濃ソース、コンソメ、にんにく	牛乳 ゼリー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 201 mg
22 （土）	  なつまつり  						
24 （月）	タンドリーチキン ミニゼリー もやしの中華和え わかめごはん 春雨スープ	米、はるさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ごま	こまつな、もやし、にんじん	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、酢	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 258 mg
25 （火）	ボークビーンズ モモ マカロニサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ）	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、だいず、油揚げ、みそ	にんじん、いちご、みかん、コーン、オクラ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 野菜スティック 牛乳 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.5 g カルシウム 355 mg
26 （水）	冷やしうどん コロケ バナナ	うどん、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、かまぼこ	バナナ、こまつな、にんじん、えのき、オクラ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 214 mg
27 （木）	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 味噌汁（たまねぎ・わかめ・しめじ） みかん	米、コーンフ레이크、片栗粉、マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま、豆腐	キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフ레이크	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 238 mg
28 （金）	ハヤシライス きゅうりのサラダ 味噌汁（もやし・にんじん・とうふ） チーズ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	カルビス、豚小間肉、豆腐、チーズ、油揚げ、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、パイン、たけのこ、きゅうり、もやし、たくあん、いちご、切干大根	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、しょうゆ、酢	牛乳 バタービスケット カルビス おいなりさん	エネルギー 668 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 196 mg
29 （土）	チキンライス もやしのナムル コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ） パイン	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豆腐、みそ、ハム	りんご、もやし、たまねぎ、パイン、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 201 mg
31 （月）	そぼろ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁（ねぎ・わかめ・なめこ） みかん	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、みかん、にんじん、もち、パイン、ねぎ、なめこ、さくらんぼ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、しょうが	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 393 mg

☆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。

0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 鉄ウエハース ⇒ ミルクウエハース
13日 アイスcream ⇒ ほうれんそう粥
24日 マシュマロサンド ⇒ クラッカー
27日 マシュマロコーンフ레이크 ⇒ ビスケット
28日 おいなりさん ⇒ こぎつねごはん
31日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト