

日付	曜日	おやつ の 形式	3時おやつ *は幼児のみ は乳児のみ	エナジー たんぱく質 脂質(塩分) は本量	材 料 名			調味料	
					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	金	牛乳	ごはん みそ汁 韓国風鶏肉の照焼き マカロニサラダ	ココアゼリー	529.0(477.0)	米、じゃがいも、上白糖、マカロニ、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、ごま油、白ごま、クラッカー	牛乳、調製豆乳、鶏肉、白みそ、かつお節、ゼラチン、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、あさつき、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう
				クラッカー 牛乳	25.0(23.1) 15.3(15.9) 1.3(1.1)				
5	火	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉とじゃがいものトマト煮 ハムサラダ みかん	こぎつねごはん	598.0(539.4)	米、じゃがいも、油、三温糖、上白糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、ハム、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、生わかめ、しょうが	
				牛乳	23.1(21.8) 15.6(16.3) 1.5(1.3)				
6	水	牛乳	ごはん みそ汁 シュンユイ キャベツの即席漬け	りんごジャムサンド	560.2(509.1)	米、上白糖、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油、ロールパン	牛乳、かれい、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳、かつお節	かぶ、りんご、キャベツ、きゅうり、かぶ・葉、にんじん、長ねぎ、レモン果汁、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、酢、食塩
				牛乳	21.5(20.5) 14.9(15.7) 1.8(1.5)				
7	木	牛乳	マーボー丼 中華風スープ ナムル	パウムクーヘン	560.1(500.9)	米、押麦、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖、油、パウムクーヘン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、牛乳	ほうれんそう、もやし、長ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩
				せんべい 牛乳	23.0(21.5) 15.6(16.3) 1.9(1.6)				
8	金	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉の酢醤油煮 コーンサラダ	もみじごはん	512.2(470.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、油、白ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ、きざみのり、にんにく	花かつお、酢、酒、しょうゆ、みりん、だし昆布、食塩、こしょう
				牛乳	22.2(21.0) 12.5(13.8) 1.1(1.0)				
11	月	牛乳	ごはん わかめスープ 豚肉の生姜焼き さつま芋のオレンジ煮	キャロットロール	528.6(505.4)	米、さつまいも、三温糖、油、白ごま、キャロットロール	牛乳、豚肉、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、こまつな、生わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、だし昆布、食塩
				じゃこ 牛乳	24.4(23.4) 13.2(15.0) 0.9(0.8)				
12	火	牛乳	ごはん みそ汁 スペイン風オムレツ ツナサラダ	ぶどうゼリー	532.7(484.9)	米、さつまいも、上白糖、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉、牛乳、白みそ、ゼラチン、かつお節、赤みそ、牛乳	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう
				せんべい 牛乳	21.0(20.1) 17.7(17.9) 1.2(1.1)				
13	水	牛乳	ごはん すまし汁 さんか焼き ブロッコリーのごま和え	きび団子	546.5(497.9)	米、もち米、きび、三温糖、パン粉、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、いわしすり身、だいす水煮、きな粉、赤みそ、牛乳	ブロッコリー、えのきたけ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、あさつき、しょうが、あおのり	花かつお、しょうゆ、酒、かつおだし汁、だし昆布、食塩
				牛乳	23.2(21.9) 13.7(14.7) 1.0(0.9)				
14	木	牛乳	ごはん すまし汁 焼肉 さつま芋の甘煮	米粉と豆腐のブラウニー	552.3(502.8)	米、さつまいも、上白糖、米粉、油、三温糖、片栗粉、粉糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、ピーマン、こまつな、りんご、レモン果汁	しょうゆ、花かつお、みりん、酒、ケチャップ、だし昆布、食塩、中濃ソース
				じゃこ 牛乳	18.2(17.8) 17.6(17.9) 1.1(1.0)				
15	金	牛乳	★七五三献立★ 赤飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 二色おひたし みかん	いちごジャムサンド	566.2(502.3)	米、もち米、片栗粉、油、ごま油、黒ごま、ロールパン	牛乳、鶏肉、ささげ(乾)、白みそ、赤みそ、牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、こまつな、にんじん、切り干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、かつおだし汁、食塩
				牛乳	22.8(21.2) 15.7(16.2) 1.8(1.5)				
18	月	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フレンチサラダ	おかかおにぎり	591.3(534.3)	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、しめじ、あさつき、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、花かつお、しょうゆ、食塩、りんご酢、だし昆布、こしょう
				牛乳	23.3(21.9) 17.7(17.9) 1.7(1.5)				
19	火	牛乳	ごはん みそ汁 松風焼き 刻み昆布の炒め煮 みかん	ドーナツ	548.3(522.0)	米、小麦粉、パン粉、三温糖、油、白ごま、ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、だいす水煮、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、牛乳	みかん、かぶ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かぶ・葉、刻みこんぶ、干しいたけ	花かつお、みりん、しょうゆ、酒
				せんべい 牛乳	21.2(20.9) 16.7(17.8) 1.3(1.2)				
20	水	牛乳	ごはん すまし汁 さば(かれい)の竜田揚げ ほうれん草のおひたし	ツナごはん	561.1(469.1)	米、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、さば(かれい)木綿豆腐、ツナ油漬缶、かつお節、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きざみのり	しょうゆ、花かつお、酒、かつおだし汁、みりん、だし昆布、食塩
				牛乳	22.2(20.4) 18.6(13.7) 1.5(1.3)				
21	木	牛乳	バターロール 豆乳シチュー フルーツサラダ	鮭おにぎり	568.0(496.8)	米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉、さけ、牛乳	たまねぎ、みかん缶、りんご、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、パセリ	食塩、酒、りんご酢、こしょう
				牛乳	22.4(20.6) 16.8(16.7) 2.0(1.7)				
22	金	牛乳	★和食の日献立★ ごはん みそ汁 筑前煮 紫和え	メロンパン	528.3(471.4)	米、さといも、油、三温糖、メロンパン	牛乳、鶏肉、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、えのきたけ、こまつな、干しいたけ	しいたけだし汁、しょうゆ、花かつお、本みりん、酒、食塩
				じゃこ 牛乳	22.1(20.3) 13.3(13.7) 1.1(1.0)				
25	月	牛乳	ごはん 呉汁 白身魚の照り焼き 切干大根の詰め煮 みかん	チキンライス	529.7(487.6)	米、油、三温糖	牛乳、かれい、調製豆乳、鶏肉、白みそ、油揚げ、牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、花かつお、みりん、酒、食塩
				牛乳	23.4(22.1) 10.0(11.8) 1.5(1.3)				
26	火	牛乳	ごはん けんちん汁 鶏肉の塩焼き ひじきの炒り煮	きなこマカロニ	518.6(463.4)	米、マカロニ、さといも、黒砂糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、きな粉、牛乳	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな、ひじき	しょうゆ、酒、花かつお、食塩、こしょう
				牛乳	23.9(21.8) 17.6(17.1) 1.5(1.3)				
27	水	牛乳	ごはん みそ汁 チーマイチェンカンピエン 五色和え	ツナサンド	574.8(521.3)	米、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油、白ごま、マヨネーズ風ドレッシング、ロールパン	牛乳、鶏レバー、油揚げ、ハム、白みそ、かつお節、赤みそ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒
				牛乳	25.7(23.9) 21.4(20.9) 1.8(1.6)				
28	木	牛乳	ごはん みそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	佃煮おにぎり	583.7(550.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、パン粉、三温糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こまつな	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう
				牛乳	21.4(20.9) 17.0(17.5) 1.6(1.4)				
29	金	牛乳	秋野菜のカレーライス 豆腐のスープ グリーンサラダ	ヨーグルト	546.3(489.2)	米、油、小麦粉、さといも、押麦、片栗粉、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉、木綿豆腐、鶏肉、かつお節、	しめじ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あさつき、にんにく、干しいたけ、しょうが、みかん缶	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、りんご酢、酒、カレー粉、こしょう
				せんべい 麦茶	23.4(21.7) 14.5(14.0) 1.8(1.4)				

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。