

日付	曜日	献立	3時おやつ *は幼児のみ †は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質/食分 100gあたり	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	
2	月	ごはん みそ汁 豚肉とじゃがいものトマト煮 二色おひたし みかん	パウムクーヘン	532.8(486.9) 19.5(18.9) 11.4(13.2) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、三温糖、油、パウムクーヘン	牛乳、豚肉、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	はくさい、たまねぎ、みかん、にんじん、こまつな、ホールトマト缶詰、生わかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、花かつお、食塩
			せんべい 牛乳					
3	火	ごはん すまし汁 鶏肉の酢醤油煮 ハムとブロッコリーのサラダ	オレンジゼリー	537.6(491.1) 22.2(21.1) 18.5(18.6) 1.2(1.1)	米、油、上白糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ハム、ゼラチン、牛乳	オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、にんにく	花かつお、酢、しょうゆ、酒、みりん、りんご酢、食塩、だし昆布、こしょう
			せんべい 牛乳					
4	水	ごはん 呉汁 さば(かれい)の竜田揚げ ナムル	キャロットロール	566.4(479.1) 25.4(23.1) 20.7(15.6) 1.7(1.5)	米、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、キャロットロール	牛乳、調整豆乳、さば(かれい)、白みそ、いわし(煮干し)、牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきだけ	しょうゆ、花かつお、酒、みりん
			じゃこ 牛乳					
5	木	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 粉ふきいも	おかかごはん	543.3(495.9) 23.2(21.9) 11.0(12.6) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、油、三温糖、白ごま	牛乳、豚肉、しらす干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、えのきだけ、こまつな、しょうが、あおのり	花かつお、しょうゆ、酒、食塩、だし昆布、みりん
			牛乳					
6	金	ごはん みそ汁 松風焼き 刻み昆布の炒め煮	大学芋風	523.5(479.7) 20.1(19.4) 15.4(16.1) 1.3(1.1)	さつまいも、米、上白糖、パン粉、三温糖、油、白ごま、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、だいず水煮、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、牛乳	えのきだけ、にんじん、長ねぎ、こまつな、刻みこんぶ、干しいたけ	花かつお、みりん、しょうゆ、酒、酢
			牛乳					
9	月	ごはん みそ汁 焼肉 さつまいものオレンジ煮	ツナごはん	589.2(532.5) 19.3(18.8) 16.8(17.3) 1.0(0.9)	米、三温糖、白ごま、さつまいも、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、赤みそ、白みそ、牛乳	はくさい、もやし、オレンジ濃縮果汁、にんじん、ピーマン、こまつな、りんご、たまねぎ、レモン果汁	しょうゆ、花かつお、酒、ケチャップ、中濃ソース
			牛乳					
10	火	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー煮 紫和え	スイートポテト	513.0(461.6) 18.2(17.3) 15.9(15.9) 1.4(1.2)	米、三温糖、さつまいも、バター	牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶、赤みそ、白みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、こまつな、にんじん、焼きのり(きざみのり)	しょうゆ、花かつお、酒、みりん、酒、食塩、カレー粉
			牛乳					
11	水	ごはん すまし汁 チーマイチェンカンピェン みそドレッシングサラダ	いちごジャムサンド	587.9(531.1) 21.6(20.6) 21.0(20.5) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま、ロールパン	牛乳、鶏しバー、赤みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、いちごジャム、キャベツ、こまつな、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、りんご酢、酒、だし昆布、食塩
			牛乳					
12	木	カレーライス 豆腐のスープ フレンチサラダ	ヨーグルト	524.4(481.2) 20.1(19.6) 13.6(14.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、油、小麦粉、押麦、片栗粉、上白糖	牛乳、調整豆乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、かつお節、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、あさつき、にんにく、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、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					
13	金	ごはん 豚汁 白身魚の照り焼き ひじきの炒り煮	チキンライス	521.1(465.4) 24.7(22.4) 11.9(12.5) 1.7(1.4)	米、さといも、三温糖、油	牛乳、かれい、鶏肉、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな、ひじき、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、花かつお、酒、みりん、食塩
			牛乳					
16	月	肉豆腐丼 じゃがいものスープ 二色おひたし みかん	メロンパン	552.9(506.4) 24.4(22.9) 15.0(15.8) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、押麦、片栗粉、上白糖、メロンパン	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	こまつな、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、あさつき、みかん	しょうゆ、花かつお、酒、みりん、かつおだし汁、食塩、こしょう
			じゃこ 牛乳					
17	火	ごはん みそ汁 シュンユイ 大根の即席漬	佃煮ごはん	558.7(508.0) 22.8(21.5) 11.6(13.0) 1.4(1.2)	米、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、しらす干し、木綿豆腐、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、長ねぎ、だいこん(葉)、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩
			牛乳					
18	水	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の含め煮	りんごジャムサンド	513.3(474.7) 22.9(21.6) 13.1(14.3) 1.6(1.4)	米、油、三温糖、上白糖、ロールパン	牛乳、鶏肉、油揚げ、白ごま、牛乳	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、りんごジャム	しょうゆ、酢、花かつお、みりん、しょうゆ、酒、だし昆布、食塩
			牛乳					
19	木	ごはん みそ汁 ハンバーグ 和風サラダ	夕焼けごはん	546.3(497.9) 20.2(19.5) 16.1(16.7) 1.3(1.2)	米、パン粉、油、三温糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	かぶ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぶ・葉、焼きのり(きざみのり)	ケチャップ、花かつお、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう
			牛乳					
20	金	★冬至献立★ ごはん きのこのスープ 大豆と鶏肉の味噌炒め かぼちゃの含め煮	米粉と豆腐のブラウニー	522.2(466.4) 19.9(18.6) 14.9(14.9) 1.2(1.0)	米、米粉、油、三温糖、片栗粉、油、粉糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、だいず水煮、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、えのきだけ、長ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あさつき、しょうが、黒さくらげ	酒、花かつお、しょうゆ、食塩、だし昆布、こしょう
			じゃこ 牛乳					
23	月	ごはん みそ汁 白身魚の西京焼き ひじき入りポテトサラダ	ドーナツ	539.0(499.7) 25.1(24.0) 17.4(18.3) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、白ごま、ドーナツ	牛乳、かれい、白みそ、油揚げ、赤みそ、牛乳、チーズ	はくさい、きゅうり、にんじん、こまつな、ひじき	花かつお、しょうゆ、本みりん、酒、こしょう
			チーズ 牛乳					
24	火	★冬のお楽しみ会★ ドライカレー 野菜スープ 鶏の唐揚げ フライドポテト にんじんの甘煮 ブロッコリー みかん	クリスマスケーキ	603.9(535.0) 22.2(20.4) 22.8(21.3) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、油、片栗粉、三温糖、マヨネーズ風ドレッシング、クリスマスケーキ	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	ブロッコリー、にんじん、みかん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、あおのり、いちご	花かつお、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、だし昆布、こしょう、かつおだし汁
			麦茶					
25	水	スパゲティミートソース わかめスープ ヨーグルトサラダ	こぎつねごはん	582.6(527.1) 24.4(22.8) 18.2(18.4) 1.5(1.3)	スパゲティ、米、油、片栗粉、上白糖、三温糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、牛乳	たまねぎ、みかん缶、りんご、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、生わかめ、しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、酒、みりん、だし昆布
			牛乳					
26	木	ごはん みそ汁 スペイン風オムレツ ブロッコリーのごま和え	きなこマカロニ	505.2(452.9) 21.2(19.6) 14.9(15.0) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、三温糖、油、白ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳、白みそ、きな粉、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、生わかめ、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、かつおだし汁、食塩
			牛乳					
27	金	年越しうどん 白身魚の照り焼き さつまいもの甘煮	ツナちらし	575.3(507.2) 26.6(23.6) 13.4(13.7) 1.8(1.5)	干しうどん、米、さつまいも、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、かれい、鶏肉、ツナ油漬缶、牛乳	長ねぎ、にんじん、にんじん、こまつな、焼きのり(きざみのり)	酒、しょうゆ、花かつお、酢、みりん、だし昆布、食塩
			牛乳					

★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。